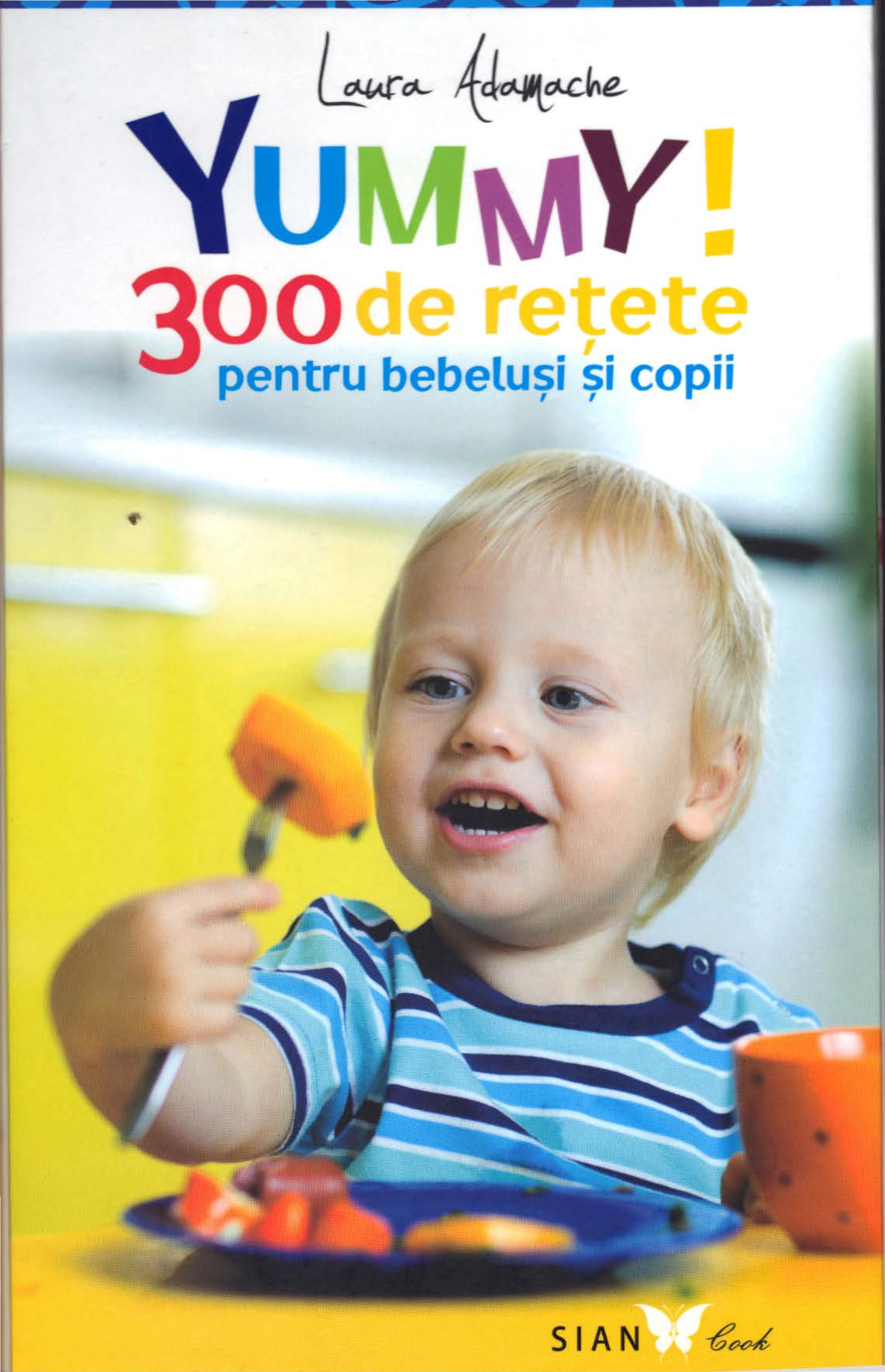
Laura Adamache

YUMMY!

300 de rețete

pentru bebeluși și copii



SIAN Cook

SIAN BOOKS
Ladies ONLY

Laura Adamache

YUMMY!
300 de rețete
pentru bebeluși și copii

În cartea *300 de rețete pentru bebeluși și copii* sunt prezentate, cu indicații precise și ilustrații atrăgătoare, preparate sănătoase și... *Yummy*! Rețetele sunt organizate pe grupe de vârstă (6-12 luni, 1-3 ani, 3-5 ani), dar și în funcție de felul preparatelor (supe, piureuri, feluri principale, gustări, deserturi). Extrem de utile sunt și sugestiile de meniuri gata alcătuite, precum și lista ingredientelor folosite, pe care e bine ca părinții să le aibă mereu în casă – astfel vor fi oricând pregătiți să prepare o masă delicioasă și hrănitoare, cu ajutorul rețetelor din carte!

Totodată, volumul oferă sfaturi importante privitoare la alimentația celor mici, atât din punct de vedere nutrițional, cât și în ceea ce privește parenting-ul: un copil fericit este cel care are o relație armonioasă cu părinții și cu mâncarea pe care i-o oferă aceștia: nu plânge, nu refuză să mănânce. O parte esențială a fiecărei mese este prezența părinților: pentru a-i încuraja pe cei mici să mănânce sănătos, este bine să mâncăm alături de ei – „în familie" – de fiecare dată când putem face acest lucru.

ISBN 978-606-8657-28-8
9 786068 657288
www.sianbooks.ro

Laura Adamache

YUMMY!

300 de rețete pentru bebeluși și copii

SIAN Cook

Redactare: Elena Georgescu
Tehnoredactare: Liviu Stoica
Corectură: Simona Nicolae
Design: NovaCreations
Art director: Andra Penescu

300 DE REȚETE PENTRU BEBELUȘI ȘI COPII
Laura Adamache
Copyright © 2013, 2017 Editura **Sian Books**
Toate drepturile rezervate.

ISBN 978-606-8657-28-8

Descrierea CIP poate fi consultată la Biblioteca Națională a României.

Grupul Editorial **ALL**:
Bd. Constructorilor nr. 20A, et. 3,
sector 6, cod 060512 – București
Tel.: 021 402 26 00
Fax: 021 402 26 10

www.all.ro

Editura **Sian Books** face parte din **Grupul Editorial ALL**.

/editura.all
allcafe.ro

CUPRINS

Introducere 8

Partea I: 6-12 luni 13

Creme şi piureuri 14

1 Cremă de pui
2 Cremă de peşte
3 Cremă de vițel
4 Piure de morcovi
5 Cremă de mere
6 Cremă de caise
7 Piure de fasole verde
8 Pastă de orez cu brânză de vaci
9 Piure de cartofi şi mere
10 Piure de piept de curcan cu legume
11 Cremă cu fructe
12 Piure de tofu şi salată verde
13 Piure de păstrăv şi legume
14 Cremă de spanac şi salată verde
15 Cremă de porumb şi dorada
16 Griş cu mazăre
17 Piure de topinambur şi păstrăv
18 Piure de cartofi, conopidă şi fenicul
19 Piure cremos de cartofi şi brânză
20 Cremă de griş cu mere
21 Cremă de banane şi pere
22 Piure de musli şi caise
23 Piure de mere, pere şi biscuiți
24 Piure de mere şi iaurt
25 Piure de prune şi mere

Supe şi supe cremă 21

26 Supă de legume
27 Supă cremă de sfeclă şi iaurt
28 Supă cremă de fenicul
29 Supă de roşii cu merluciu
30 Supă cremă de dovlecei şi brânză de vaci
31 Supă cremă de legume cu parmezan
32 Supă cremă de mazăre
33 Supă cremă de legume cu piept de pui
34 Supă Straciatella
35 Supă de tapioca
36 Supă cremă de cartofi şi păstrăv
37 Supă de dovleac cu griş
38 Supă de morcovi cu pui
39 Supă cremă de țelină
40 Supă de păstârnac şi mere
41 Supă „Popeye Marinarul"
42 Supă cremă de linte roşie
43 Supă Stracciatella cu gălbenuş
44 Supă cremă de cartofi şi broccoli
45 Supă cremă de dovleac

Feluri principale 26

46 Orz cu legume
47 Crochete de dovleac şi parmezan
48 Piept de curcan în sos de roşii
49 Sufleu de morcovi şi brânză de vaci
50 Mei cu ou şi sparanghel
51 Păstrăv cu dovlecei la cuptor
52 Dorada cu sos de roşii
53 Hamburgeri de dovlecei
54 Chifteluțe de mei şi morcovi
55 Fileu de vițel cu legume
56 Gnocchi cu spanac
57 Spaghettini cu broccoli
58 Chifteluțe de linte

59 Chiftele de pește
60 Maccheroncini cu dovlecei
61 Roșii umplute cu carne de vițel
62 Orez cu mazăre
63 Sărmăluțe de salată
64 Omletă cu roșii și busuioc

Partea a II-a: 1-3 ani 32

Sosuri 33
65 Sos de roșii simplu
66 Sos de roșii și legume
67 Sos beșamel cu ceapă
68 Sos de migdale
69 Sos beșamel simplu

Creme și piureuri 34
70 Cremă de alune și miere
71 Piure de țelină și fenicul
72 Piure cu șuncă de pui/curcan
73 Piure de linte
74 Cremă cu fulgi de orez integral
75 Piure de cartofi copți
76 Humus de mazăre
77 Piure de urzici
78 Piure de dovlecei și morcovi
79 Piure de morcovi cu tărâțe de ovăz
80 Piure de morcovi
81 Piure de dovleac cu smântână
82 Piure de anghinare
83 Piure de năut
84 Pateu de vinete

Supe și supe cremă 37
85 Supă cremă de pui și cartofi
86 Supă de cicoare
87 Supă de pâine și lămâie
88 Supă de lapte
89 Supă de mazăre cu soia
90 Supă de fasole uscată și dovleac
91 Supă de broccoli și mazăre
92 Supă cremă de dovleac cu chipsuri de cartofi dulci
93 Supă de pui cu paste de pesmet
94 Supă de castane
95 Gazpacho cu mozzarella
96 Supă de orez și morcovi
97 Supă cremă de tapioca și roșii
98 Supă de cartofi
99 Supă cremă de năut
100 Supă de lapte cu făină de mălai
101 Supă cremă de spanac
102 Supă cremă de sparanghel și conopidă
103 Supă de orez cu lapte și dovleac
104 Supă cremă de fasole cu crutoane

Salate 42
105 Salată de orez cu pui
106 Salată de orez grecească
107 Salată de dovleac, năut și tofu
108 Salată de cartofi cu sos de iaurt
109 Salată de porumb
110 Salată cu șuncă și cașcaval
111 Salată de linte și șuncă
112 Salată de quinoa
113 Salată de păstrăv și orz
114 Salată de morcovi și mere

Feluri principale 44
115 Risotto cu dovlecei
116 Paste cu sos de busuioc
117 Paste cu sos de roșii și parmezan
118 Omletă cu pătrunjel la cuptor

119 Risotto cu lapte și parmezan
120 Paste integrale cu brânză de vaci
121 Ruladă de pui umplută cu șuncă
122 Mini-checuri de vițel cu morcovi
123 Piept de pui în sos de lapte și lămâie
124 Chiftele de pui cu sos de legume
125 Tocăniță de curcan cu legume
126 Picatta de curcan
127 Piept de pui la cuptor
128 Budincă de legume
129 Mâncare de vițel cu anghinare
130 Păstrăv la cuptor în crustă de sare și semințe de fenicul
131 Fileu de vițel în sos de portocale
132 Fileu de dorada cu sos de nuci
133 Gratin de cartofi și morcovi
134 Mini-budinci surpriză
135 Cartofi în sos de lapte și pătrunjel

Partea a III-a: 3-5 ani 49

Aperitive 50
136 Cremă de ton și quark
137 Pancakes cu ceapă verde
138 Pernuțe de cartofi
139 Grisine cu măsline și usturoi
140 Pateu din piept de pui
141 Pateu din șuncă de Praga
142 Humus
143 Cremă de brânză
144 Guacamole
145 Pateu din ficat de pui
146 Morcovi din aluat foietat
147 Pateu de măsline negre
148 Pateu de fasole boabe și pește afumat
149 Ouă umplute cu mousse de ton
150 Mousse de somon afumat
151 Bruschette „Iepuraș"
152 Crochete de păstrăv și cartofi
153 Cornuri pufoase cu cașcaval
154 Noduri pufoase
155 Cremă de busuioc și brânză

Supe și ciorbe 55
156 Supă cremă de frunze de ridiche
157 Ciorbă de perișoare
158 Supă cremă de roșii
159 Supă cremă de ciuperci
160 Ciorbă de legume
161 Supă cremă de broccoli și praz
162 Supă energizantă de cereale
163 Ciorbă de pui cu tarhon
164 Supă de ceapă ungurească
165 Supă cu tăiței de cartofi și tarhon
166 Supă de castane și orz decorticat
167 Supă de pui cu ciuperci și spanac
168 Ciorbă de pește cu dovlecei
169 Ciorbă à la grec
170 Supă cu rasol de vită și tăiței de casă
171 Supă cu creveți și tofu
172 Ciorbă cu ficat de miel și orez
173 Supă de urzici cu usturoi
174 Supă de linte și roșii
175 Supă de cartofi și somon

Salate 61
176 Salată de fasole cu ceapă și ton
177 Salată Capricciosa
178 Salată caldă de fasole și pui
179 Salată de orez cu ton și porumb
180 Salată de cușcuș cu legume
181 Salată de dovlecei și brânză feta

182 Salată de sparanghel și broccoli
183 Salată de conopidă și măsline
184 Salată de orz decorticat și iaurt grecesc
185 Salată de ouă cu maioneză

Feluri principale **64**
186 Paste integrale cu varză de Bruxelles
187 Risotto cu fructe de mare
188 Tagliatelle cu ton și măsline
189 Piept de curcan cu praz
190 Gnocchi de cartofi cu smântână
191 Ruladă umplută din piept de pui
192 Pui crocant la cuptor
193 Piept de curcan în sos beșamel
194 Crenvurști umpluți
195 Mușchi de porc în sos de unt
196 Mușchiuleț de porc cu salvie
197 Mâncare de vițel cu ciuperci
198 Miniburgeri de porc cu cașcaval
199 Șnițele crocante la grătar
200 Vițel alla pizzaiola
201 Conopidă gratinată
202 Rulouri de vinete cu cașcaval
203 Merluciu în strat crocant de cartofi
204 Păstrăv la cuptor cu legume
205 Dorada cu hribi și dovlecei

Partea a IV-a: Sucuri și cocteiluri de fructe **70**
206 Cocteil de avocado și pere
207 Cocteil de banane și pere
208 Suc de vișine
209 Cocteil de vară
210 Suc de struguri
211 Nectar de piersici
212 Cocteil de kiwi și miere
213 Cocteil verde
214 Lassi cu iaurt și piersică
215 Cocteil de piersici și pepene galben
216 Suc de mere și struguri
217 Frappè de banane
218 Cocteil de iaurt și mere
219 Cocteil de morcovi și mere
220 Glogg pentru copii
221 Ciocolată instant
222 Suc de prune galbene
223 Cocteil de banane și alune
224 Cocteil de pepene galben și piersici
225 Cocteil de smochine
226 Cocteil de zmeură
227 Cocteil de afine și kiwi
228 Suc de mere verzi și mentă
229 Cocteil de piersici și pere
230 Cocteil „Vitamina C"
231 Cocteil „Fantezie"
232 Cocteil exotic
233 Cocteil energizant de legume
234 Suc de papaia și pomelo
235 Cocteil de banane și cacao
236 Cocteil verde 2
237 Kerbar (suc de scorțișoară)
238 Sirop de portocale
239 Suc de pepene roșu
240 Cocteil alb

Partea a V-a: Deserturi 78

241 Tiramisu pentru copii
242 Desert cu măr și brânză de vaci
243 Budincă fără ou
244 Biscuiți cu făină de porumb
245 Pancake cu mere
246 Desert cu caise
247 Mere coapte cu prune
248 Biscuiți cu banane
249 Cremă de griș cu banane
250 Biscuiți cu tărâțe de ovăz și banane
251 Budincă de orez cu mere
252 Ursuleți pufoși
253 Înghețată de banane și piersici
254 Savarină pentru copii
255 Sendviș cu banane și marmeladă
256 Cornulețe fragede cu iaurt
257 Pere în cămașă
258 Tartă de banane și mere cu iaurt
259 Spumă de piersici cu griș
260 Prăjitură delicioasă cu morcovi
261 Biscuiți pentru lapte
262 Biscuiți cu miere și portocală
263 Clafoutis cu cireșe și migdale
264 Clătite cu făină integrală
265 Muffins cu făină integrală și pere
266 Focaccia dulce
267 Banane caramelizate cu sos de ciocolată
268 Scones cu nutella
269 Tartă alpină cu mere
270 Biscuiți cu lămâie la tigaie
271 Cremă de ciocolată
272 Clătite „O mie de găuri"
273 Pișcoturi umplute cu nutella
274 Limbi de pisică
275 Trufe cu ricotta și nucă de cocos
276 Cremă de ricotta cu iaurt
277 Muffins cu nucă de cocos
278 Waffe cu vanilie
279 Cereale de morcovi
280 Pandișpan cu unt caramelizat
281 Cornuri pufoase cu morcovi și gem de piersici
282 Gogoși pufoase la cuptor
283 Batoane cu fulgi de ovăz
284 Negresă cu inimă de cocos
285 Mini-checuri de ciocolată
286 Cake Pops
287 Prăjitură „Felie de lapte"
288 Prăjitură cu cremă de lămâie
289 Prăjitură cu dovleac și ciocolată
290 Cremă de ciocolată cu lapte și iaurt grecesc
291 Panna Cotta
292 Cremă de lămâie
293 Biscuiți cu făină de orez și lime
294 Cheesecake de lămâie
295 Biscuiți cu nucă
296 Cremă de ciocolată albă și căpșune
297 Biscuiți integrali cu stafide
298 Înghețată de vanilie
299 Înghețată de căpșune
300 Înghețată de cocos

Sugestii pentru un meniu echilibrat 96

Ingredientele 98

INTRODUCERE

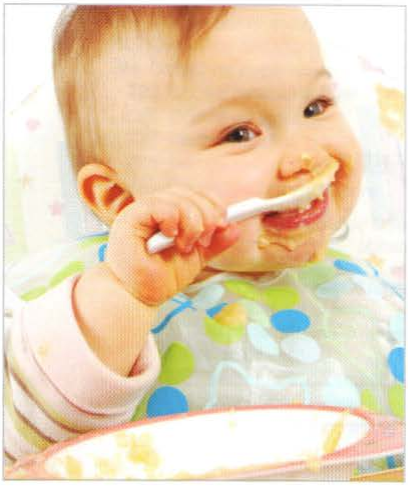
Ce poate mânca un copil mic?

Hrana copilului trebuie să fie diferită de cea a unui adult, atât în privința substanțelor nutritive pe care le conține, cât și în privința modului de preparare. Până la vârsta de 5 ani, când alimentele care îi sunt permise unui copil sănătos se diversifică aproape complet, copiii au nevoie de cantități mari de substanțe nutritive esențiale, cum ar fi zincul, fierul și calciul. Totodată, consumul de fibre trebuie să fie redus în comparație cu al adulților, deoarece acestea le reduc copiilor capacitatea de a absorbi celelalte substanțe nutritive.

Un alt aspect legat de hrana copiilor mici este legat de condimente. Sarea ar trebui să lipsească din alimentația copiilor mai mici de un an și să fie introdusă treptat în alimentația copilului până la 5 ani. Rețetele din cartea de față au un conținut redus de sare, folosind în schimb alte condimente pentru a da gust mâncării.

Pentru a avea un copil sănătos trebuie să avem grijă și ce îi oferim să bea. Laptele și apa sunt lichidele care agresează cel mai puțin dinții. Chiar dacă sucurile din fructe par sănătoase, nu trebuie să uităm că pot afecta serios dantura copiilor. De aceea, este bine să îi oferim copilului mic astfel de sucuri fără niciun alt îndulcitor și, eventual, diluate cu apă. Este ideal să-i oferim copilului băuturi din fructe doar în timpul mesei. De asemenea, trebuie să ținem cont de faptul că în timpul mesei copilul nu trebuie să bea ceai, deoarece substanțele pe care le conține ceaiul diminuează capacitatea de absorbție de către organism a substanțelor nutritive. Se recomandă evitarea băuturilor acidulate și a celor care conțin cofeină.

Cât, cum și când trebuie să mănânce copilul?



Perioada de până la 5 ani este cea în care se formează majoritatea obiceiurilor sănătoase de alimentație. Putem spune despre un copil că mănâncă sănătos atunci când respectăm următoarele principii.

Trebuie să respectăm variația poftei de mâncare. Apetitul unui copil variază în funcție de dispoziție și de activitate, așa încât faptul că există zile în care mănâncă mai mult și zile în care mănâncă mai puțin nu trebuie să constituie un motiv de îngrijorare.

Rutina în alimentația copiilor mici este foarte importantă. Un program cu trei mese și două gustări pe zi, oferite aproximativ la aceleași ore în fiecare zi, este ideal. La polul opus se află „programul" care îi permite copilului să ia mici gustări de-a lungul întregii zile – acesta poate face ca mai târziu copilul să aibă probleme serioase de greutate. De asemenea, nu trebuie uitat exemplul părinților este hotărâtor. Un copil va încerca să imite obiceiurile alimentare ale părinților, așa că nu este bine să-i dăm exemple care îi pot afecta sănătatea.

Pentru a ne încuraja copilul să mănânce sănătos este bine să mâncăm alături de el – „în familie" – de fiecare dată când putem face acest lucru și să-i oferim alimente variate, atât prin conținut, cât și ca formă și culoare. Este bine să îi oferim dulciuri, dar numai la sfârșitul mesei. De asemenea, copilul care a mâncat tot și a stat cuminte în timpul mesei trebuie lăudat, dar – atenție! – reciproca nu este valabilă; nu trebuie să certăm copilul sau să îl pedepsim pentru că nu a mâncat tot!

Principalele alimente

După 6 luni alimentația copilului trebuie diversificată. Combinând alimentele din rețetele prezentate în partea I a cărții de față îi putem oferi copilului o hrană echilibrată și sănătoasă. După vârsta de un an, când copilul poate sta la masă cu adulții, are loc o nouă etapă de diversificare a hranei (vezi partea a II-a). În fine, după vârsta de 3 ani copilul poate mânca aproape orice fel de mâncare, cu condiția preparării într-un mod „dietetic", atât sub aspectul condimentelor cât și sub aspectul grăsimilor. Chiar dacă acestea din urmă sunt absolut necesare pentru sănătatea copilului, trebuie să fim atenți la cantitatea și la calitatea grăsimilor care se regăsesc în alimentația copilului nostru.

De asemenea, trebuie să respectăm câteva principii și în ceea ce privește anumite categorii de alimente care trebuie să se regăsească în farfuria copilului.

În primul rând, pâinea, pastele, orezul, cartofii și cerealele (în formă brută sau ca făină) oferă carbohidrați esențiali de care copilul are neapărat nevoie. Fiecare masă și fiecare gustare a copilului trebuie să conțină un aliment de acest gen.

În al doilea rând, fructele și legumele – proaspete, congelate, uscate sau conservate (dar fără îndulcitori!) – reprezintă și ele o categorie importantă de alimente furnizoare de substanțe nutritive absolut necesare copilului aflat în creștere. Aceste alimente trebuie să fie prezente în meniul fiecărei mese. Atenție! Nu confundați fructele și legumele (crude sau preparate prin fierbere) cu sucurile obținute prin stoarcere sau în vreun alt fel. Acestea din urmă și-au pierdut fibra, prin urmare nu mai au aceeași valoare nutritivă pentru copil.

În al treilea rând, trebuie să avem în vedere laptele și produsele lactate în general (de preferat neprocesate), care sunt o sursă esențială de proteine, calciu și vitamine în alimentația copilului. Începând cu vârsta de un an, cantitatea de lactate din mâncarea copilului trebuie să crească în mod constant. Pentru copiii care nu au împlinit 3 ani este bine să folosim doar produse proaspete. Sunt contraindicate copiilor care nu au împlinit 5 ani produse din această categorie care sunt îndelung procesate (lapte și iaurt degresat, margarină, creme de brânză combinate etc.). Atenție! Dacă dorim să-i oferim copilului o alimentație vegetariană pură, care să excludă produsele lactate, trebuie să consultăm un medic specialist. Acesta ne va recomanda alimentele necesare pentru echilibrarea aportului de substanțe nutritive esențiale.

În al patrulea rând, trebuie să nu uităm că ouăle, carnea, peștele, oleaginoasele și leguminoasele reprezintă și ele ingrediente absolut necesare în hrana unui copil, furnizând proteine și minerale care, în combinație cu cerealele și cartofii, oferă aminoacizii absolut necesari creșterii copilului. Este bine ca alimentele din această grupă să nu se regăsească decât în una sau două mese ale zilei, iar pentru copiii mai mici de un an să fim foarte atenți la tipul de carne sau pește din alimentație. Atenție! Dacă îi oferim copilului o dietă vegetariană este absolut necesar să creștem cantitatea de oleaginoase (nuci, alune semințe de in, în funcție de vârstă) și leguminoase (mazăre, fasole, linte etc.) din alimentație, așa încât să nu fie afectat aportul de proteine și minerale.

În al cincilea rând, este bine să fim foarte atenți la dulciurile pe care le consumă copilul. Sucurile de fructe îndulcite și mierea sunt interzise copiilor care nu au împlinit un an. Alimentele dulci în general furnizează foarte multe calorii, motiv pentru care nu trebuie să le oferim copiilor înainte de masă și este bine să supraveghem întotdeauna cantitatea de astfel de alimente pe care o consumă copilul. Alimentele dulci (sucul îndulcit, înghețata, biscuiții, prăjiturile) se pot mânca după mesele principale ale zilei, dar niciodată în locul unei astfel de mese.

În fine, în al șaselea rând, trebuie să fim foarte atenți la grăsimile pe care le consumă copilul. Acestea trebuie să fie prezente într-o cantitate foarte mică în alimentația copilului și este de preferat să fie alternate și neprocesate (uleiuri obținute la rece, unt). Margarina nu ar trebui să facă parte din meniul copiilor care nu au împlinit 5 ani!

Problemele

Dintotdeauna părinții au fost îngrijorați de lipsa de apetit a copilului. Aceasta poate avea multiple cauze și nu este întotdeauna un motiv de îngrijorare. Dacă nu există și alte simptome – care să indice o eventuală îmbolnăvire – putem pune lipsa de apetit pe seama unor tulburări de creștere sau a unei dispoziții proaste (care poate avea nenumărate cauze, dar nu reprezintă neapărat o boală; de exemplu poate fi o reacție la comportamentul nostru).

Nu este cazul să ne îngrijorăm la primele tulburări de acest gen. Atât lipsa apetitului, cât și un apetit aparent exagerat reprezintă evoluții normale în perioada de dezvoltare a copilului. Prelungirea acestor situații și combinarea lor cu alte simptome – de natură psihologică sau fiziologică – ar trebui să reprezinte într-adevăr un semnal de alarmă. Atenție însă: niciodată nu trebuie să considerăm că putem trata singuri aceste tulburări. Dacă situațiile de acest gen se prelungesc nu trebuie să forțăm copilul să mănânce sau să îi reducem autoritar porțiile de mâncare. Este obligatoriu să consultăm un medic specialist, care să pună un diagnostic corect și să indice soluțiile sau tratamentul necesar!

Ambientul creat în ocaziile în care copilul mănâncă are o foarte mare importanță pentru sănătatea acestuia. Disciplina orarului și mediul cât mai plăcut sunt esențiale pentru ținerea la distanță a tulburărilor legate de alimentația copilului. Atenție, prin „ambientul plăcut" nu trebuie să se înțeleagă în niciun caz mâncatul în fața televizorului sau a calculatorului, ori sub formă de joacă. De asemenea, un meniu echilibrat și hrănitor este absolut necesar pentru păstrarea sănătății copilului.

Atenția pe care o acordăm alimentației trebuie să fie deosebită. Dincolo de atitudine (nu trebuie niciodată să forțăm copilul să mănânce sau să îl amenințăm, și nici – atenție! – să îi oferim recompense sau să îl „convingem" în vreun alt fel), este important să acordăm atenție modului în care îi dăm să mănânce. Durata mesei nu trebuie să depășească 20-25 de minute, iar ceea ce consumă copilul între mese trebuie de asemenea supravegheat. Nu este bine să-i oferim gustări bogate sau lichide între

mesele principale, indiferent care ar fi motivele. De asemenea, nu este rău să ne jucăm în timpul mesei, dar nu trebuie să îi creăm niciodată impresia că masa este o ocazie de joacă, așa cum nu trebuie să-i oferim niciodată vreun fel de mâncare drept recompensă sau pedeapsă.

Este bine ca din când în când să facem o listă cu meniul copilului din ultimele 4 zile. Dacă am respectat principiile expuse mai sus și alimentația copilului este echilibrată, înseamnă că i-am oferit din instinct o hrană sănătoasă. Dacă lipsesc anumite alimente sau sunt prezente foarte des altele (carnea, ouăle, dulciurile) este bine să încercăm să echilibrăm meniul copilului, introducându-i în alimentație alimentele absente și reducând cantitățile prea mari de alimente dintr-o anumită categorie. Atenție, faptul că anumite alimente sunt absolut necesare pentru o hrană sănătoasă nu presupune includerea acestora în meniul fiecărei mese sau al fiecărei zile!

În fine, s-ar putea ca atunci când îi oferim alimente noi, copilul să reacționeze neplăcut. Este foarte important ca, dacă există în familie cazuri cunoscute de intoleranță sau alergie, să testăm copilul pentru intoleranța sau alergia respectivă. De asemenea, este bine ca alimentele din grupele cunoscute cu risc de alergii și intoleranță (lactatele crude, anumite oleaginoase, glutenul) să fie introduse în alimentație treptat, câte unul o dată și începând cu doze foarte mici. În cazul în care apar reacții slabe (dureri de stomac, erupții cutanate, constipații, urticarii etc.) trebuie să îndepărtăm ingredientul nou-introdus din alimentația copilului și să lăsăm să treacă o anumită perioadă până când putem încerca – foarte prudent! – să îl introducem din nou. Dacă reacțiile sunt rapide și severe (vărsături, dureri de cap, edeme etc.), trebuie să ne prezentăm imediat la medicul specialist.

Este bine să încercăm să nu îi dăm copilului care nu a împlinit 5 ani niciun fel de produs care conține aditivi alimentari. Chiar dacă ni se poate garanta faptul că nu sunt nocivi, aditivii pot provoca reacții alergice.

Un copil sănătos și fericit

Este important să ținem cont de principiile și recomandările de mai sus pentru a ne asigura că avem un copil sănătos. Un copil fericit nu este cel pe care îl îndopăm la ore fixe și nici cel pe care îl hrănim „științific", cu ingrediente atent cântărite și alese în funcție de aportul de vitamine sau minerale, oricât de sănătoasă ni s-ar părea această practică. Un copil este fericit atunci când relația cu el este cât se poate de armonioasă atunci când vine vorba de mâncare – nu plânge, nu se strâmbă, nu mănâncă până când ne face să ne îngrijorăm. În general, un copil știe să ceară și să refuze alimentele de care organismul lui are nevoie; tot ce trebuie să facem este să îl „ascultăm" cu atenție. Refuzul unui aliment nu trebuie să fie un motiv serios de îngrijorare (întotdeauna se poate găsi altul cu un aport nutritiv similar!), iar „dragostea" față de anumite alimente poate fi întotdeauna educată, în așa fel încât să nu degenereze. La fel, refuzul nostru de a-i oferi un anumit aliment poate fi mascat sau bine explicat, iar dorința de a-i oferi un altul, pe care copilul îl refuză, nu motivează niciodată intervenția autoritară. Atâta vreme cât tratăm cu atenție toate problemele de acest gen și intervenim la timp, vom avea un copil sănătos și fericit.

Dr. Bianca Vasilescu

SIMBOLURI

Poate fi congelat

20′ Timp de preparare

4 Număr de porții

Partea I

6-12 luni

- Creme și piureuri..... 14
- Supe și supe cremă..... 21
- Feluri principale..... 26

CREME ȘI PIUREURI

35' 10

1 Cremă de pui

500 g piept de pui, 100 g cartofi, 50 g morcovi, 25 g rădăcină țelină, 1/2 praz (doar partea albă), 10 linguri ulei de măsline, 150 ml apă

Curățăm morcovii și țelina și le tăiem în bucățele potrivite. Le punem într-o oală și adăugăm 150 ml de apă. Deasupra oalei așezăm dispozitivul pentru fierbere la aburi. Punem în dispozitiv cartofii tăiați cubulețe și pieptul de pui întreg. Acoperim totul cu un capac și fierbem, la foc mic, 30 de minute. După ce au fiert, punem legumele și pieptul de pui în robot, adăugăm uleiul de măsline și supa. Pasăm, la viteză medie, până când obținem o cremă omogenă cu o consistență foarte fină. Punem câte 50 g de cremă în borcănele sau pahare de plastic de unică folosință cu capac și le congelăm.

Crema de pui poate folosi ca bază în foarte multe rețete de supe, supe creme sau piureuri. O putem folosi timp de o lună după congelare. Decongelarea se face prin bain-marie. Nu recongelăm niciodată un produs dezghețat.

2 Cremă de pește

40' 6

800 g fileu merluciu/cod/păstrăv/dorada, 200 ml apă, 1 morcov mic, 1 felie mică țelină, 6-7 frunze pătrunjel, 1 lingură ulei de măsline

Curățăm legumele și le tăiem cubulețe. Curățăm fileul foarte bine (îl verificăm bine, pentru a ne asigura că nu conține niciun os). Punem apă într-o oală, adăugăm frunzele de pătrunjel, iar deasupra așezăm dispozitivul pentru fierberea la abur. Punem legumele și peștele în dispozitiv, acoperim oala și le fierbem 20-25 de minute sau până când sunt complet pătrunse. Punem legumele și peștele în robot, adăugăm uleiul de măsline și treptat apă din oală (filtrată în prealabil), până când crema capătă consistență. Punem crema în borcănele sterilizate și le congelăm.

Crema de pește poate fi folosită timp de o lună după congelare. Se decongelează prin bain-marie. Nu recongelăm niciodată un produs dezghețat.

3 Cremă de vițel

1h 7

350 g fileu vițel, 160 ml apă, 60 g cartofi, 5-6 cm praz (partea albă), 1 felie mică de țelină, 1 morcov mic, 6 linguriță ulei de măsline

Curățăm prazul, țelina și morcovul și le tăiem în bucăți mici. Le punem într-o oală și le acoperim cu 160 ml de apă. Așezăm în oală dispozitivul pentru fierbere la aburi și în el fileul de carne și cartoful tăiat cubulețe. Acoperim oala și lăsăm carnea și legumele să fiarbă 45 de minute sau până când carnea este complet pătrunsă. Scoatem carnea din oală, o punem în robot, adăugăm cartoful, uleiul și, dacă dorim, câte puțin din prazul, morcovul și țelina din supă. Adăugăm treptat supa și omogenizăm, până când obținem o cremă perfect fină, fără bucățele de carne în ea. Consistența trebuie să fie densă. Punem câte 50 g de cremă în borcănele sterilizate și le congelăm.

Crema de vițel poate fi folosită timp de o lună după congelare. Se decongelează prin bain-marie. Nu recongelăm niciodată un produs dezghețat.

4 Piure de morcovi

30′ 2

2 morcovi, 200 ml apă, 1 linguriță ulei de măsline, 1 linguriță parmezan ras

Curățăm morcovul, îl spălăm și îl tăiem în bucăți mici. Punem bucățelele într-o crăticioară, adăugăm 200 ml de apă și le fierbem până când sunt complet pătrunse. Scoatem morcovii din apă, îi amestecăm cu uleiul și parmezanul ras, eventual adăugând 1 lingură din apa în care au fiert, și îi pasăm până când obținem un piure omogen și fin.

Putem înlocui morcovii cu dovlecei, cartofi, dovleac, broccoli sau conopidă. Important este să folosim întotdeauna legume proaspete de sezon.

5 Cremă de mere

25′ 2

2 mere mari, suc proaspăt de lămâie, 50 ml apă

Curățăm merele, eliminăm cotorul, le tăiem în 4 bucăți și le stropim cu puțin suc de lămâie. Punem apă într-o oală, adăugăm deasupra dispozitivul pentru fierberea la abur și îl umplem cu bucățile de măr. Punem capacul și fierbem merele 10 minute sau până când sunt complet pătrunse. Omogenizăm merele, adăugând treptat apa filtrată din oală, până când obținem un piure fin și cremos. Punem crema în borcănele sterilizate și le congelăm.

Crema de mere poate fi folosită timp de o lună după congelare. Se decongelează prin bain-marie. Nu recongelăm niciodată un produs dezgheţat.

6 Cremă de caise

25′ 2

8-9 caise, 1 lămâie (doar coaja), sucul unei jumătăți de lămâie, semințele dintr-o păstaie de vanilie (opțional), 50 ml apă

Curățăm caisele, le tăiem în două și le stropim cu sucul de lămâie. Punem apă într-o crăticioară, adăugăm semințele unei păstăi de vanilie și coaja de lămâie. Așezăm deasupra dispozitivul pentru fierberea la aburi și în el bucățile de caise. Acoperim cratița și lăsăm să fiarbă 10 minute sau până când sunt complet pătrunse. Omogenizăm fructele, adăugând puțină apă filtrată din crăticioară, până obținem consistența unui piure fin și omogen. Punem crema în borcănele sterilizate și le congelăm.

Putem înlocui caisele cu piersici, pere, prune sau orice alt fruct de sezon. Conservăm crema pentru cel mult 2 săptămâni. Se decongelează numai prin bain-marie. Consultați medicul pediatru înainte de a introduce vanilia în alimentația copilului. În general, se poate introduce după vârsta de 10 luni.

7 Piure de fasole verde

30′ 1

100 g fasole verde, 1 linguriță brânză de vaci, 1 linguriță ulei de măsline

Curățăm fasolea verde, o tăiem bucățele și o fierbem la aburi 10 minute. Pasăm fasolea și, după ce s-a răcit complet, o amestecăm cu brânza de vaci și uleiul de măsline. Putem pudra deasupra puțin parmezan ras.

În cazul în care piureul este prea dens, îl fluidizăm adăugând 1-2 linguri cu apă caldă sau supă de legume.

8 Pastă de orez cu brânză de vaci

40′ 2

100 g orez, 50 g brânză de vaci, 400 ml apă

Spălăm orezul în câteva ape, îl punem într-o crăticioară și îl acoperim cu 400 ml de apă. Îl fierbem 30 de minute sau până când bobul de orez este perfect pătruns. Scurgem orezul de apă și îl pasăm cu un mixer vertical. Amestecăm piureul obținut cu brânză de vaci.

9 Piure de cartofi și mere

35′ 1

1 măr, 1 cartof, 1 linguriță ulei de măsline

Curățăm mărul, îl tăiem în cubulețe mici și îl fierbem 10 minute la aburi. Curățăm cartoful, îl spălăm și îl tăiem în cubulețe mici. Fierbem cubulețele în circa 100 ml de apă, apoi le scoatem din apă și le lăsăm să se răcească puțin. Amestecăm cubulețele de măr și cartof cu 1 linguriță de ulei de măsline și le pasăm până când obținem un piure fin și omogen.

În cazul în care piureul este prea dens, adăugăm 1 lingură din apa în care au fiert cartofii sau 1 lingură de supă de legume.

10 Piure de piept de curcan cu legume

45′ 2

50 g piept de curcan, 150 ml supă de legume, 2 linguri griș, 1 dovlecel mic, 1 linguriță ulei de măsline, 1 linguriță parmezan ras

Tăiem în bucăți mici pieptul de curcan, curățăm dovlecelul și îl tăiem și pe el în cubulețe mici. Le amestecăm și le fierbem la aburi până când sunt complet pătrunse. Amestecăm cubulețele de curcan și dovlecel cu 1-2 linguri de supă și le pasăm până când obținem un piure fin. Punem restul supei la fiert și după ce începe să fiarbă adăugăm grișul în ploaie. Amestecăm bine, astfel încât să nu se formeze cocoloașe. Îl fierbem circa 10 minute, apoi stingem focul. Adăugăm piureul de legume și pieptul de curcan, apoi omogenizăm. La sfârșit adăugăm uleiul de măsline și parmezanul ras.

Putem înlocui pieptul de curcan cu piept de pui sau cu aceeași cantitate de carne slabă de vițel.

11 Cremă cu fructe

25' 2

40 g tărâțe de ovăz, 100 g iaurt natural, 4 caise, 200 ml apă

Punem tărâțele într-o crăticioară, adăugăm apă și le punem la fiert, la foc mic, 10 minute. După ce tărâțele au absorbit toată apa, stingem focul și le lăsăm să se răcească câteva minute. Pasăm totul până când obținem o consistență fină, apoi adăugăm iaurtul și amestecăm bine. Separat, cojim caisele și le pasăm, până obținem un piure fin. Adăugăm piureul de caise peste cremă.

Putem înlocui caisele cu orice fruct de sezon. Important este să folosim fructe proaspete. Fructele pot fi tăiate bucățele și fierte 2-3 minute, la aburi. După ce se răcesc, se pasează cu mixerul vertical.

12 Piure de tofu și salată verde

5' 2

100 g tofu, 4 frunze salată verde, 1 linguriță parmezan, 1 linguriță ulei de măsline

Curățăm frunzele de salată, le spălăm bine și le punem într-un vas. Adăugăm tofu tăiat cubulețe, parmezanul și uleiul de măsline. Le pasăm cu un mixer vertical până când obținem un piure cremos.

Putem adăuga și 3-4 măsline tăiate în bucățele foarte mici.

13 Piure de păstrăv și legume

40' 1

60 g păstrăv, 1/2 morcov, 1/2 cartof, 1 linguriță ulei de măsline, 1/2 linguriță suc de lămâie

Tăiem peștele curățat în bucăți potrivite, le stropim cu suc de lămâie și le fierbem la aburi, apoi le lăsăm să se răcească. Fierbem legumele curățate și tăiate cubulețe în circa 100 ml apă, apoi le scurgem foarte bine. Amestecăm peștele și legumele fierte cu 1 linguriță de ulei de măsline și le pasăm până când obținem un piure fin și omogen. Deasupra se poate rade puțin parmezan.

Putem înlocui păstrăvul cu merluciu, cod sau orice alt pește cu carne slabă. În cazul în care piureul iese prea dens, adăugăm 1 lingură din apa în care au fiert legumele și amestecăm bine.

14 Cremă de spanac și salată verde

35' 2

10 frunze spanac, 1/2 salată verde mică, 2 cartofi, 1 linguriță ulei de măsline

Spălăm spanacul și frunzele de salată, curățăm cartofii și îi tăiem bucățele. Amestecăm frunzele de salată și de spanac și le fierbem circa 5-6 minute într-o crăticioară cu apă. Într-o altă crăticioară fierbem cubulețele de cartof, 10-15 minute. Scurgem legumele și le pasăm cu ajutorul unui mixer vertical. Adăugăm uleiul de măsline și amestecăm.

Dacă piureul este prea dens, putem adăuga 1 lingură de iaurt natural sau puțină brânză de vaci bine scursă.

15 Cremă de porumb și dorada

35' 2

150 ml apă, 30 g făină fină de porumb, 40 g fileu dorada, 1 morcov, 1 linguriță ulei de măsline

Punem apă într-o crăticioară și când începe să fiarbă adăugăm făina de mălai în ploaie și amestecăm repede. O lăsăm să fiarbă circa 20 de minute, amestecând încontinuu. Separat, fierbem la aburi morcovul curățat și fileul de dorada tăiat bucăți mici. După ce sunt complet fierte, le amestecăm cu uleiul de măsline și le pasăm până când obținem un piure fin. Punem crema de porumb în farfurie, iar pe deasupra adăugăm piureul de pește și morcov.

Putem înlocui fileul de dorada cu fileu de păstrăv, merluciu sau lup de mare.

16 Griș cu mazăre

40' 2

60 g mazăre proaspătă, 200 ml apă, 3 linguri de griș, 1 lingură brânză de vaci, 1 linguriță ulei de măsline, 1 linguriță parmezan ras

Curățăm mazărea și o fierbem într-o crăticioară în care am pus 200 ml de apă. După ce a fiert complet, scurgem mazărea (fără să aruncăm apa) și o trecem printr-o sită cu găuri mici. Punem piureul obținut în apa în care a fiert mazărea și adăugăm în ploaie grișul. Fierbem 6-8 minute, apoi stingem focul și lăsăm piureul să se răcească. După ce s-a răcit, adăugăm brânza de vaci, uleiul de măsline și parmezanul ras și amestecăm.

Dacă dorim un piure portocaliu, putem înlocui mazărea cu aceeași cantitate de dovleac fiert. O altă versiune delicioasă a acestui piure este cea cu sfeclă fiartă. Cantitățile se păstrează.

17 Piure de topinambur și păstrăv

45' 2

60 g fileu de păstrăv, 60 g topinambur, 1 cartof mic, 1 linguriță ulei de măsline, 1 lingură apă

Curățăm cartoful și topinamburul și le tăiem în cubulețe mici. Le fierbem la aburi până când sunt complet pătrunse. Separat, fierbem fileul de păstrăv, foarte bine curățat, la aburi. După ce legumele au fiert, le amestecăm cu fileul de pește zdrobit puțin cu furculița și 1 lingură de apă. Le pasăm până când obținem un piure fin și omogen.

În cazul în care copilul are peste 1 an, fileul de pește poate fi lăsat întreg, acompaniat de piureul de cartofi și topinambur.

18 Piure de cartofi, conopidă și fenicul

45' 2

1 cartof mediu, 20 g fenicul, 60-70 g buchețele de conopidă, 1 lingură ulei de măsline, 3-4 linguri supă de legume, 1 linguriță parmezan ras

Fierbem cartoful întreg. Când este complet pătruns, îl scoatem din apă și curățăm coaja cât este cald. Separat, fierbem feniculul și buchețelele de conopidă, apoi le scoatem din apă și le lăsăm 2-3 minute să se răcească. Amestecăm cartoful cald cu conopida și feniculul și le pasăm, adăugând treptat supa de legume, până când obținem o consistență cremoasă. La sfârșit adăugăm uleiul de măsline și parmezanul și amestecăm.

19 Piure cremos de cartofi și brânză

30′ 2

1 cartof mic, 1 lingură brânză de vaci cremoasă, 1 linguriță parmezan ras, 1 linguriță ulei de măsline, 1 lingură supă de legume

Curățăm cartoful, îl tăiem bucățele și îl fierbem la aburi să se pătrundă bine. Punem cubulețele fierte într-un vas, adăugăm 1-2 linguri de supă de legume și le pasăm până când obținem un piure fin. Adăugăm brânza de vaci bine scursă și amestecăm. Condimentăm piureul cu ulei de măsline și parmezan.

În cazul în care piureul iese prea dens, mai putem adăuga puțină supă de legume sau lapte (în funcție de vârsta copilului).

20 Cremă de griș cu mere

25′ 2

1 măr mic, 150 ml apă, 50 g griș

Curățăm mărul, îl tăiem bucățele și îl fierbem la aburi 3-4 minute. Punem apă într-o crăticioară, pe foc mic, și când începe să fiarbă adăugăm grișul în ploaie. Amestecăm pe foc mic, pentru 7-8 minute. Adăugăm mărul pasat în crema de griș și amestecăm.

În funcție de vârsta copilului, putem înlocui apa cu lapte și putem adăuga miere sau puțin zahăr brun.

21 Cremă de banane și pere

25′ 1

1/2 pară, 1/2 banană, 1 linguriță apă (opțional)

Spălăm mărul, îl curățăm și îl tăiem în cubulețe mici. Îl fierbem la aburi circa 10 minute, apoi îl lăsăm să se răcească. Amestecăm mărul cu banana și apa și pasăm până când obținem o cremă fină.

Putem combina această cremă cu biscuiți, cremă de orez sau lapte, în funcție de vârsta copilului.

22 Piure de musli și caise

20′ 2

150 ml lapte de orez, 30 g făină de musli, 1-2 caise mature mici, 1 pară

Curățăm fructele, le tăiem bucățele și le pasăm până când obținem un piure fin. Încălzim laptele de orez pe foc foarte mic, adăugăm piureul de fructe și amestecăm, pe foc foarte mic, 3-4 minute. Stingem focul și lăsăm amestecul să se răcească la temperatura camerei. Adăugăm făina de musli și amestecăm bine.

În funcție de consistența dorită, putem adăuga mai multă sau mai puțină făină de musli. Dacă nu avem făină de musli, o putem înlocui cu tărâțe de ovăz. În acest caz, le adăugăm în laptele cald, în același timp cu fructele, și amestecăm, pe foc mic, până când consistența devine cremoasă.

23 Piure de mere, pere și biscuiți

10′ 1

1/2 măr, 1/2 pară, 2 linguri biscuiți, 1 linguriță apă

Curățăm mărul și para, le tăiem în bucăți mici, le amestecăm cu apa și le pasăm până când obținem un piure omogen. Amestecăm piureul cu 2 linguri de biscuiți sfărâmați.

Pentru a obține o pudră fină de biscuiți se poate folosi robotul de bucătărie. În funcție de vârsta copilului, se poate adăuga în piure și puțină miere.

24 Piure de mere și iaurt

20′ 2

125 g iaurt natural, 1 măr mic, 1 lingură apă, 1 bucată coajă de lămâie

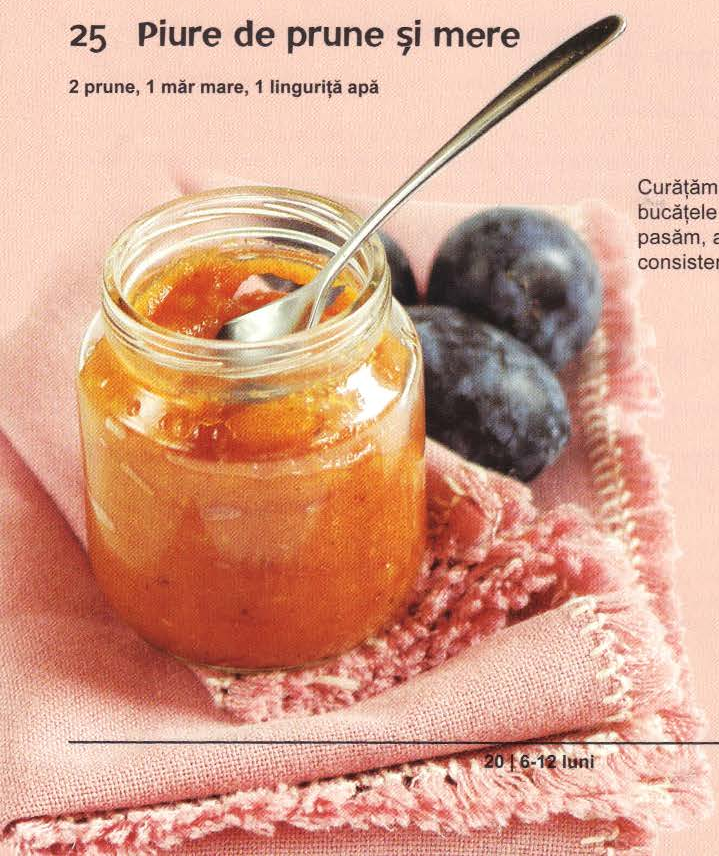
Curățăm mărul, îl tăiem în felii subțiri și îl punem într-o tigaie antiaderentă, împreună cu bucată de coajă de lămâie. Adăugăm apă, acoperim tigaia și lăsăm mărul să fiarbă la foc foarte mic, 20 de minute sau până când este foarte bine fiert. Lăsăm să se răcească complet. Scoatem coaja de lămâie, pasăm mărul și îl adăugăm în iaurt. Amestecăm foarte bine.

Dacă dorim un gust mai parfumat, putem folosi o jumătate de măr și o jumătate de pară. Sunt recomandate merele cu o consistență făinoasă.

25 Piure de prune și mere

10′ 1

2 prune, 1 măr mare, 1 linguriță apă



Curățăm fructele de coajă, le tăiem bucățele și le punem într-un vas. Le pasăm, adăugând apă, până obținem consistența unui piure.

SUPE ȘI SUPE CREMĂ

26 Supă de legume

55′ · 4

50 g cartofi, 100 g morcovi, 50 g dovlecel, 40 g rădăcină țelină, 500 ml apă

Curățăm legumele, le spălăm foarte bine și le tăiem cubulețe. Le punem într-o oală, le acoperim cu apă rece și le fierbem la foc mic 40 de minute (volumul apei se va reduce aproape la jumătate). La final, supa se filtrează.

Este important să folosim legume de sezon. În cazul în care dorim să facem o cantitate mai mare de supă, o putem congela în forme pentru cuburi de gheață.

27 Supă cremă de sfeclă și iaurt

1h · 4

500 ml apă caldă, 2 rădăcini sfeclă, 1 pătârnac mic, 1 morcov, 1 linguriță ulei de măsline, 1 lingură iaurt

Curățăm legumele, le spălăm și le tăiem în cubulețe mici. Le punem la fiert pe foc mic, în 500 ml de apă caldă. Când legumele sunt complet fierte, le scoatem din supă și le pasăm până când obținem un piure fin. După ce piureul s-a răcit, îl amestecăm cu 1 lingură de iaurt natural și 2-3 linguri din supa caldă, apoi adăugăm peste supa din oală, treptat, până când atingem consistența dorită.

28 Supă cremă de fenicul

40′ · 2

1 fenicul mediu, 1 cartof mediu, 250 ml supă de legume (rețeta 26), ulei de măsline

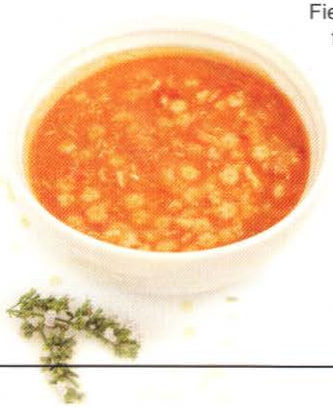
Curățăm frunzele externe dure ale feniculului, apoi îl spălăm și îl tăiem în bucăți potrivite. Curățăm cartoful, îl spălăm și îl tăiem cubulețe. Fierbem bucățile de cartof și fenicul la aburi, 20-30 de minute sau până când sunt pătrunse bine. Adăugăm supa de legume și pasăm cu un mixer vertical până când obținem o cremă fină. Deasupra se adaugă un strop de ulei de măsline.

Putem înlocui cartoful cu un morcov mediu. Feniculul are proprietăți antiseptice naturale, antiinflamatoare și analgezice. Este bogat în fibre, minerale și vitamine.

29 Supă de roșii cu merluciu

50′ · 1

150 ml supă de legume, 60 g fileu de merluciu, 3 linguri sos de roșii pentru copii (rețeta 65), 2 linguri paste stelline, 4 frunze de pătrunjel, 1 linguriță ulei de măsline



Fierbem fileul de pește la aburi, împreună cu frunzele de pătrunjel foarte bine spălate. Scoatem pătrunjelul și, cu grijă, eventualele oase rămase, apoi pasăm fileul până când obținem un piure fin. Adăugăm sosul de roșii și amestecăm foarte bine. Separat, fierbem pastele în 150 ml de supă de legume. Adăugăm în supă piureul de roșii și pește, amestecăm bine și condimentăm cu 1 linguriță de ulei de măsline.

Putem înlocui fileul de merluciu cu aceeași cantitate de fileu de păstrăv sau cod. Deoarece pătrunjelul poate provoca alergii, consultați medicul pediatru înainte de a-l utiliza.

30 Supă cremă de dovlecei și brânză de vaci

40' 2

60 g cartofi, 100 g dovlecei, 40 g brânză de vaci proaspătă, 150 ml supă de legume, 1 linguriță ulei de măsline

Curățăm cartoful și îl tăiem bucățele. Curățăm dovlecelul și îl tăiem în două pe lungime. Eliminăm partea centrală, plină de sâmburi, apoi îl tăiem bucățele. Fierbem legumele la aburi circa 25-30 de minute. După ce au fiert complet, le punem într-un vas, adăugăm supa, uleiul de măsline și brânza de vaci și le pasăm.

Această cremă poate fi introdusă în alimentația celor mici începând cu luna a șasea. Pentru ca legumele să își păstreze intacte proprietățile nutritive, se recomandă fierberea lor la aburi.

31 Supă cremă de legume cu parmezan

1h 4

260 g legume (cartof, morcov, ceapă, fenicul, roșie, dovlecel, țelină), 500 ml apă, 1 linguriță ulei de măsline, 1 linguriță parmezan, 1 gălbenuș de ou

Curățăm și spălăm foarte bine legumele, apoi le tăiem cubulețe. Le punem într-o oală în care am adăugat 500 ml de apă și le fierbem până se pătrund complet. Scurgem legumele (fără să aruncăm supa) și le pasăm cu ajutorul unui mixer vertical. Adăugăm piureul obținut în supă. Separat, fierbem un ou 1-2 minute (din momentul în care apa începe să fiarbă), apoi separăm albușul de gălbenuș. Adăugăm în supă 1 linguriță de gălbenuș fiert și sfărâmat cu furculița și amestecăm bine. Condimentăm supa cu ulei de măsline și parmezan ras.

Putem crește treptat cantitatea gălbenușului, până când ajungem să adăugăm în supă un gălbenuș întreg. Este indicat să folosim legume proaspete, de sezon, pentru a obține o supă delicioasă și sănătoasă.

32 Supă cremă de mazăre

55' 2

40 g mazăre proaspătă, 200 ml supă de legume (rețeta 26), 1 cartof mic, 1 linguriță ulei de măsline, 1 linguriță parmezan ras

Curățăm mazărea și cartoful. Tăiem cartoful bucățele. Fierbem legumele la aburi pentru 30 minute. Adăugăm legumele în supa caldă și le pasăm până când obținem o consistență omogenă. Adăugăm 1 linguriță de ulei de măsline și una de parmezan ras.

33 Supă cremă de legume cu piept de pui

1h 2

30-40 g piept de pui, 500 ml apă, 250 g legume (cartof, morcov, țelină, praz), 1 linguriță ulei de măsline

Fierbem la aburi carnea tăiată bucățele. Fierbem legumele curățate, spălate și tăiate bucățele în 500 ml de apă, până când volumul apei se reduce aproape la jumătate (circa 40 de minute). Punem bucățelele de pui și legumele într-un vas, adăugăm 1 polonic de supă și pasăm până când obținem un piure omogen. Îl turnăm în supă și amestecăm foarte bine. Adăugăm 1 linguriță de ulei de măsline.

Putem înlocui pieptul de pui cu piept de curcan sau carne slabă de miel sau vițel.

34 Supă Straciatella

1h 4

1 morcov, 1 cartof mic, 1/2 linguriță semințe de fenicul, 800 ml apă, 40 g griș, 1 linguriță ulei de măsline, 1 linguriță parmezan ras

Curățăm morcovul și cartoful, le spălăm și le tăiem în cubulețe mici. Punem legumele într-o oală, adăugăm 800 ml de apă caldă, semințele de fenicul și le fierbem, la foc mediu, până când sunt perfect pătrunse. Strecurăm supa, eliminăm semințele de fenicul și pasăm legumele. Punem piureul obținut înapoi în supă și fierbem în continuare la foc mediu. Adăugăm grișul în ploaie, amestecăm 3-4 minute, apoi adăugăm uleiul de măsline și parmezanul.

Ceaiul de semințe de fenicul este un remediu perfect împotriva colicilor. Putem lăsa semințele în supă, dacă le pasăm împreună cu legumele.

35 Supă de tapioca

20' 1

250 ml supă de legume (rețeta 26), 1 lingură tapioca, 1 linguriță ulei de măsline

Punem supa într-o oală, pe foc mic. În momentul în care începe să fiarbă, adăugăm perlușele de tapioca și o acoperim. Când perlușele de tapioca sunt fierte complet (boabele vor deveni transparente), stingem focul și adăugăm uleiul de măsline.

Tapioca este amidonul extras din manioc, o plantă tropicală originară din Brazilia. Se folosește pentru a obține creme delicate și nutritive.
Se poate introduce în alimentația celor mici începând cu vârsta de 7-8 luni. Este foarte bogată în carbohidrați și nu conține gluten. Acest lucru o transformă într-un aliment ușor de tolerat chiar și pentru copii mai mici de 8 luni. Cu toate acestea, consultați medicul pediatru înainte de a-i oferi copilului tapioca.

36 Supă cremă de cartofi și pătrăv

1h 2

200 ml supă de legume (rețeta 26), 1 cartof mic, 60 g fileu pătrăv, 2-3 frunze pătrunjel, 1 linguriță ulei de măsline

Curățăm cartoful, îl spălăm și îl tăiem bucățele. Fierbem cubulețele de cartof și pătrăvul la aburi. Le punem într-un vas și le pasăm cu un mixer vertical, adăugând treptat supă de legume. Asezonăm supa cu pătrunjelul tocat mărunt și 1 linguriță de ulei de măsline.

Puteți adăuga și alte legume în supă (morcov, țelină, praz). În acest caz, adăugați mai multă supă de legume, până când obțineți o consistență ușor cremoasă.

37 Supă de dovleac cu griș

1h 4

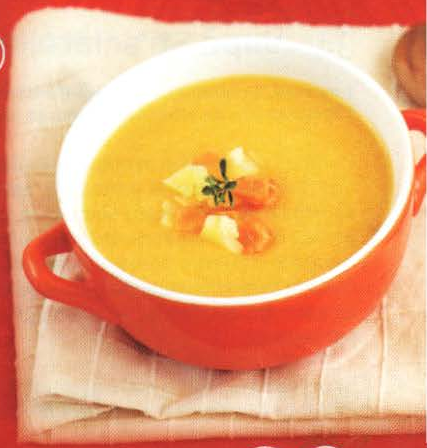
500 ml apă, 150 g pulpă de dovleac, 1/3 ceapă, 2 linguri griș, 1 linguriță ulei de măsline, 1 linguriță parmezan ras

Curățăm dovleacul, îl spălăm și îl tăiem bucățele. Ceapa se toacă în bucățele potrivite. Punem legumele într-o oală, adăugăm 500 ml de apă caldă și le fierbem 20 de minute, la foc mediu. După ce legumele sunt complet pătrunse, le scoatem din supă și le pasăm până când obținem un piure fin (putem adăuga un polonic de supă, ca să ne fie mai ușor să le pasăm). Punem în supă grișul, în ploaie, și fierbem totul 10 minute, la foc mic. Adăugăm legumele pasate în supă și condimentăm cu ulei de măsline și parmezan ras.

Putem înlocui grișul cu griș de orez, care este ideal pentru copii, deoarece nu conține gluten.

38 Supă de morcovi cu pui

55' 2



80 g morcovi, 60 g cartofi, 80 g cremă de pui (rețeta 1), 250 ml supă de legume (rețeta 26), 1 linguriță ulei de măsline

Curățăm și spălăm morcovii și cartofii, îi tăiem bucățele și fierbem totul la aburi 20 de minute sau până când legumele sunt foarte bine pătrunse. După ce au fiert complet, le punem într-un robot de bucătărie, adăugăm supa de legume, crema de pui și uleiul de măsline. Amestecăm până când obținem o supă omogenă. Condimentăm cu ulei de măsline.

Chiar dacă puteți găsi crema de pui în comerț, este mai bine să o faceți acasă.

39 Supă cremă de țelină

50' 2

1 țelină medie, 1 cartof, 1,5 l apă, 1 linguriță ulei de măsline, 1/2 linguriță semințe de fenicul

Curățăm țelina și cartoful, le spălăm bine și le tăiem cubulețe. Le punem într-o oală, adăugăm semințele de fenicul și 1-1,5 l de apă caldă. Acoperim oala și fierbem legumele pe foc mediu 30-35 de minute sau până când sunt pătrunse complet. Scoatem legumele din oală, le amestecăm cu un polonic din apa în care au fiert și le pasăm până când obținem un piure fin și omogen. Adăugăm treptat apa din oală, așa încât să obținem o supă cu o consistență ușor cremoasă, pe care o condimentăm cu ulei de măsline.

Putem adăuga în supă 40 g de piept de pui fiert și pasat cu mixerul vertical. În acest fel vom obține o supă delicioasă și foarte hrănitoare.

40 Supă de păstârnac și mere

30' 4

500 ml apă, 2 rădăcini păstârnac, 2 felii măr curățat de coajă, 1 morcov mediu, 1 linguriță ulei de măsline

Curățăm păstârnacul și morcovul, le spălăm și le tăiem cubulețe. Tăiem la fel și feliile de măr, apoi punem toate bucățile într-o oală în care adăugăm circa 500 ml de apă. Fierbem până când legumele sunt complet pătrunse. Le scoatem din apă, le amestecăm cu 1 linguriță de ulei de măsline și le pasăm. Adăugăm apă din oala în care au fiert legumele până când obținem consistența dorită.

Putem înlocui morcovul cu 1 cartof dulce mic. În acest fel vom obține o supă cu un gust delicat, ușor dulce și foarte hrănitoare.

41 Supă „Popeye Marinarul"

45' 4

500 ml supă de legume, 100 ml apă, 1 dovlecel, 40 frunze proaspete de spanac, 40 g paste pentru copii (stelline, farfalline, risoni), 1 linguriță ulei de măsline, 1 linguriță parmezan ras

Spălăm dovlecelul, îl curățăm și îl tăiem bucățele. Spălăm în 2-3 ape frunzele de spanac și le tamponăm cu hârtie absorbantă de bucătărie. Punem legumele într-o oală, adăugăm 100 ml de apă și le lăsăm să fiarbă până când sunt complet pătrunse. Le scurgem și le pasăm, obținând un piure omogen și fin. Separat, fierbem pastele în supa de legume. În momentul în care sunt perfect fierte (circa 8 minute), adăugăm piureul de legume în supă și amestecăm bine. Condimentăm supa cu ulei de măsline și parmezan ras.

Dacă dorim o supă cu o consistență mai densă, asemănătoare unei creme, adăugăm numai 250 ml de supă de legume.

42 Supă cremă de linte roșie

1h | 2

300 ml apă, 20 g linte roșie, 1/2 felie țelină, 3 frunze pătrunjel, 1 morcov mic, 30 g paste stelline, 1 linguriță ulei de măsline

Spălăm lintea în 2-3 ape, curățăm țelina și morcovul, le tăiem cubulețe. Le punem într-o oală cu 300 ml de apă călduță. Adăugăm frunzele de pătrunjel tocate mărunt și 1 linguriță de ulei de măsline. Fierbem supa circa 40 de minute, la foc mediu. După ce legumele sunt complet fierte, le scoatem din supă și le pasăm, până când obținem un piure omogen și fin. Adăugăm pastele în supă și le fierbem 6-7 minute, apoi adăugăm în supă piureul de legume și amestecăm bine.

Pentru această supă vom folosi linte care nu are nevoie de înmuiere. Dacă dorim să folosim alt tip de linte, o preparăm conform instrucțiunilor de pe pungă.

43 Supă Stracciatella cu gălbenuș

35' | 2

200 ml supă de legume (rețeta 26), 30-40 g paste pentru copii (stelline, farfalline), 1 gălbenuș mic proaspăt, 1 linguriță parmezan ras

Fierbem pastele în supa de legume 6-7 minute. Într-un vas separat, amestecăm gălbenușul cu parmezanul ras. Când pastele sunt complet fierte, stingem focul și adăugăm gălbenușul cu parmezan. Amestecăm 1 minut.

Putem înlocui pastele cu aceeași cantitate de cușcuș. Dacă vârsta copilului ne permite, putem condimenta supa cu puțină nucșoară.

44 Supă cremă de cartofi și broccoli

50' | 4

500 ml apă, 50 g buchețele broccoli, 60 g cartof, 1 linguriță ulei de măsline

Curățăm și spălăm bine cartoful și buchețelele de broccoli. Le punem într-o oală, adăugăm 500 ml de apă caldă și 1 linguriță de ulei de măsline. Fierbem legumele 30 de minute, apoi le scoatem din oală și le pasăm până când obținem un piure fin și omogen. Adăugăm piureul astfel obținut în supă și amestecăm bine.

Putem înlocui cartoful cu aceeași cantitate de morcov sau cu 30 g de cartof și 30 g de morcov.

45 Supă cremă de dovleac

40' | 4

500 ml apă, 100 g pulpă de dovleac, 1 cartof mic, 1 morcov mic, ulei de măsline

Curățăm dovleacul, cartoful și morcovul și le tăiem cubulețe. Punem legumele într-o oală, le acoperim cu apă călduță și le fierbem 30 de minute. Apoi le scoatem din oală, le amestecăm cu 1-2 polonice de supă și le pasăm cu un mixer vertical. Piureul se toarnă înapoi în oală. Amestecăm bine, iar deasupra turnăm 2-3 picături de ulei de măsline.

Dovleacul este foarte bogat în vitamina A, fier, potasiu și calciu. Este un concentrat de sănătate, ideal pentru copii.

FELURI PRINCIPALE

46 Orz cu legume

50′ 2

200 ml apă/supă de legume, 40 g mazăre, 60 g orz perlat, 1 morcov mic, 1 linguriță ulei de măsline, 40 g brânză de vaci

Curățăm morcovul și îl tăiem cubulețe. Curățăm mazărea, o spălăm și o ștergem foarte bine. Punem uleiul de măsline într-o tigaie antiaderentă, adăugăm bucățelele de morcov și boabele de mazăre și le sotăm pentru 1 minut. Adăugăm orzul și, treptat, apa sau supa de legume. Amestecăm pe foc mic 20 de minute sau până când legumele și orzul sunt complet pătrunse. Dacă mai este nevoie de apă, putem adăugăm circa 50 ml. Înainte de a stinge focul, adăugăm brânza de vaci și amestecăm bine.

Folosim orz decorticat, perlat, care nu trebuie înmuiat înainte.

47 Crochete de dovleac și parmezan

45′ 4

100 g dovleac, 1 cartof mic, 200 ml apă, 2 linguri pesmet, 1 linguriță parmezan ras, 1 linguriță ulei de măsline

Curățăm și spălăm cartoful și dovleacul și le tăiem cubulețe. Punem apă într-o oală, așezăm deasupra dispozitivul pentru fierberea la aburi și îl umplem cu bucățile de dovleac și cartof. Acoperim oala și lăsăm legumele să fiarbă la foc moderat 30 de minute. După ce au fiert, le scoatem din oală, le pasăm și le lăsăm să ajungă la temperatura camerei. Adăugăm parmezanul și uleiul de măsline și amestecăm până la omogenizare. Formăm crochete, le tăvălim prin pesmet și le așezăm în tava de cuptor tapetată cu hârtie de copt. Le coacem 15 minute în cuptorul preîncălzit la 200°C.

Dacă obținem o compoziție prea densă, putem adăuga 1-2 linguriță din apa filtrată din oală.

48 Piept de curcan în sos de roșii

30′ 2

2-3 felii piept de curcan fără grăsime, 1 ceapă mică, 1/2 felie de țelină, 1 morcov mic, 1 roșie mare, 1 lingură ulei de măsline

Curățăm legumele și le tăiem cubulețe. Punem uleiul de măsline într-o tigaie antiaderentă și, când este încins, adăugăm legumele. Le călim circa 1 minut, apoi adăugăm pieptul de curcan tăiat cubulețe. Le lăsăm pe foc mic 2-3 minute, apoi adăugăm o roșie curățată de coajă și de sâmburi și tăiată în cubulețe mici. Lăsăm mâncarea pe foc mic, acoperită cu capac, încă 15 minute sau până când pieptul de curcan este perfect pătruns. Dacă sosul scade foarte mult, putem adăuga câteva linguri de apă sau supă de legume.

Putem înlocui pieptul de curcan cu piept de pui sau cu carne slabă de vițel. Dacă alegem vițelul, prelungim timpul de coacere cu încă 10 minute și adăugăm în sos 1-2 linguri de supă de legume.

49 Sufleu de morcovi și brânză de vaci

40' 2

200 ml apă, 2 morcovi, 100 g brânză de vaci, 2 linguriţe parmezan ras, 2 linguriţe ulei de măsline

Curăţăm morcovii, îi spălăm şi îi tăiem în bucăţele potrivite, pe care le fierbem la aburi 20 de minute, în 200 ml de apă. Punem morcovii într-un vas, adăugăm 1 linguriţă de parmezan ras, uleiul de măsline şi brânza de vaci bine scursă. Dacă obţinem o compoziţie prea densă, adăugăm 1-2 linguri din apa din oală. Ungem un vas ceramic termorezistent (de dimensiuni mici), turnăm compoziţia şi o pudrăm cu parmezan ras. Coacem sufleul în cuptorul preîncălzit la 200°C, 10 minute.

Sufleul este ideal atât pentru cei mici, cât şi pentru mami şi tati. Este sănătos, cremos şi foarte lejer.

50 Mei cu ou și sparanghel

40' 2

60 g mei decorticat, 120 ml apă, 1 gălbenuş fiert tare, 1 linguriţă ulei de măsline, 4 fire sparanghel

Eliminăm partea lemnoasă a firelor de sparanghel şi le punem la fiert în 120 ml de apă, 5-6 minute. Scoatem sparanghelul şi, în apa în care a fiert, adăugăm meiul. Îl fierbem la foc mic până când este complet pătruns şi a absorbit toată apa. Stingem focul, îl lăsăm câteva minute să se răcească, apoi adăugăm uleiul de măsline şi amestecăm bine. După ce s-a răcit puţin, adăugăm gălbenuşul de ou, zdrobit cu furculiţa, şi sparanghelul tăiat bucăţele, apoi amestecăm.

Meiul are un conţinut bogat în minerale, vitamine şi lecitină. Este ideal pentru copii. Putem înlocui sparanghelul cu 30-40 g de morcov fiert.

51 Păstrăv cu dovlecei la cuptor

35' 1

40 g fileu păstrăv, 1 dovlecel mic, 1 linguriţă suc de lămâie, 1-2 fire de mărar (opţional), 1 linguriţă ulei de măsline

Punem fileul de peşte pe o foaie de hârtie de copt, adăugăm dovlecelul tăiat cubuleţe şi stropim cu 1/2 linguriţă de suc de lămâie şi ulei de măsline. Împachetăm bine peştele în hârtia de copt, având grijă să strângem cât se poate de bine marginile. Coacem păstrăvul în cuptorul preîncălzit la 200°C, 10-15 minute. Scoatem peştele din cuptor, desfacem hârtia şi îndepărtăm mărarul. Este foarte gustos alături de un piure de legume.

Putem înlocui păstrăvul cu merluciu, cod sau dorada.

52 Dorada cu sos de roşii

25' 1

300 ml apă, 50 g fileu dorada, 2 roşii coapte bine, 1 morcov mic, 1 cartof mic, 1 felie mică de ţelină, 1 frunză de dafin, 1 linguriţă ulei de măsline, 3-4 frunze de pătrunjel proaspăt

Curăţăm morcovul, cartoful şi felia de ţelină şi le tăiem în bucăţi mici. Le punem într-o oală, adăugăm apă şi le fierbem 10-15 minute. Adăugăm fileul de peşte şi frunza de dafin şi le fierbem împreună încă 3-4 minute. Scoatem peştele din supă, verificăm să nu existe niciun os şi îl tăiem în bucăţi mici. Opărim roşiile 1 minut, le decojim, le curăţăm de sâmburi şi scurgem zeama, apoi le tăiem în cubuleţe foarte mici. Amestecăm peştele cu bucăţelele de roşii şi condimentăm cu ulei de măsline şi puţin pătrunjel tocat mărunt.

Putem transforma apa în care a fiert peştele într-o supă delicioasă, astfel: strecurăm legumele şi le pasăm, adăugăm în apă o lingură de paste pentru copii şi le lăsăm să fiarbă 5-6 minute. Adăugăm piureul de legume şi amestecăm bine.

53 Hamburgeri de dovlecei

30′ 4

2 cartofi, 2 dovlecei mici, 2 linguri parmezan, pesmet, 1 lingură ulei de măsline

Fierbem cartofii, îi curățăm și îi zdrobim cu telul. Adăugăm dovleceii rași pe răzătoarea cu găuri mici și 1 lingură de supă de legume (numai dacă aluatul este prea compact). Amestecăm bine, până când se omogenizează. Formăm hamburgeri mici pe care îi tăvălim prin pesmet și îi așezăm în tava de cuptor, tapetată cu hârtie de copt. Stropim hamburgerii cu uleiul de măsline și îi coacem în cuptorul preîncălzit la 180°C, 20 de minute.

Dacă hamburgerii tind să se rumenească prea repede, acoperim tava cu folie de aluminiu.

54 Chifteluțe de mei și morcovi

50′ 4

200 g mei decorticat, 400 ml apă, 2 morcovi, făină de orez, 1-2 linguriţe ulei de măsline, 2 linguriţe parmezan ras

Punem meiul într-o crăticioară, adăugăm apa și îl lăsăm să fiarbă până o absoarbe pe toată. Între timp, curățăm morcovii, îi tăiem bucățele și îi fierbem la aburi până devin foarte moi. Amestecăm meiul călduț, morcovii fierți și pasați și parmezanul. Formăm chifteluțe pe care le tăvălim prin făină de orez și le așezăm într-o formă ceramică, unsă cu puțin ulei. Coacem chiftelele în cuptorul preîncălzit la 180°C, 20 de minute.

Aceasta este o rețetă complet lipsită de gluten. Putem înlocui făina de orez cu făină de grâu sau putem fierbe chifteluțele la aburi, 15-20 de minute. În acest caz, renunțăm la făină.

55 Fileu de vițel cu legume

45′ 2

100 g fileu de vițel, 1 cartof, 1 morcov, 30 g țelină, 1 linguriță ulei de măsline

Curățăm legumele, le spălăm și le tăiem cubulețe. Tăiem și carnea în cubulețe potrivite. Punem o cană de apă într-o cratiță și deasupra așezăm dispozitivul pentru fierbere la aburi. Punem în el legumele și carnea și acoperim. Fierbem la foc mic, până când legumele sunt complet pătrunse. Verificăm ca apa să nu scadă prea mult în timpul fierberii. Dacă este nevoie, adăugăm puțină apă caldă. Punem bucățelele de carne și legume în farfurie și le condimentăm cu puțin ulei de măsline.

Putem folosi și alte legume pentru această rețetă, alese, bineînțeles, în funcție de vârsta copilului.

56 Gnocchi cu spanac

10' 4

100 g spanac fiert, 200 g brânză de vaci, 100 g făină, 1 gălbenuș de ou, 4 linguriţe parmezan ras, 20 g ulei de măsline, făină pentru tăvălit

Tocăm foarte mărunt spanacul fiert, apoi adăugăm brânza de vaci, gălbenușul de ou și parmezanul și amestecăm bine. Adăugăm făină și frământăm până când obținem un aluat omogen. Rulăm aluatul pe masa pudrată cu puțină făină, în așa fel încât să obținem un șnur cu diametrul de 2 cm, pe care îl tăiem în bucățele de 1 cm. Punem pe foc o oală plină cu apă și când începe să fiarbă adăugăm gnocchi. În momentul în care se ridică la suprafață, îi scoatem cu o paletă și îi punem într-o farfurie. Îi condimentăm cu puțin unt topit și parmezan ras.

În cazul în care aluatul rezultat e lipicios, tăvălim gnocchi prin puțină făină înainte de a-i fierbe.

57 Spaghettini cu broccoli

45' 4

60 g paste tip spaghettini, 100 g broccoli, 2 frunze de busuioc, 1 linguriță parmezan ras, 1 linguriță ulei de măsline

Curățăm broccoli și îl desfacem în buchețele. Fierbem buchețelele la aburi 10 minute sau până când sunt complet pătrunse. Punem la foc o altă crăticioară cu apă. În momentul în care apa începe să fiarbă, adăugăm spaghettini și le fierbem circa 5-7 minute. Scurgem pastele, le punem într-un bol, adăugăm buchețelele de broccoli și uleiul de măsline și amestecăm bine. Condimentăm cu puțin parmezan ras și frunze de busuioc, spălate, uscate bine și tocate mărunt.

Dacă nu găsim broccoli, îl putem înlocui cu conopidă. Important este să folosim legume de sezon și, pe cât posibil, biologice.

58 Chifteluțe de linte

1h 15' 4

100 g linte, 1 felie pâine albă, 1 morcov, 4 cm tulpină țelină (1/2 felie țelină mică), 2 linguri ulei de măsline, 5 linguri pesmet

Spălăm lintea în câteva ape și apoi o fierbem 45 de minute. Curățăm morcovul și țelina, le punem într-o crăticioară, acoperim cu apă și fierbem 20 de minute. Punem la înmuiat în apă felia de pâine, fără coajă. Punem în robot lintea, legumele, pâinea stoarsă și sfărâmată și uleiul de măsline. Le mixăm până când obținem o cremă omogenă. Formăm chiftele mici, le tăvălim prin pesmet și le punem în tava de cuptor, tapetată cu hârtie de copt. Le coacem în cuptorul preîncălzit la 180°C, aproximativ 14 minute (7 minute pe o parte și 7 minute pe cealaltă).

Dacă folosim pesmet făcut în casă, chifteluțele vor avea un gust deosebit. Procedăm astfel: curățăm coaja câtorva felii de pâine veche, uscată, și o dăm prin răzătoare. Putem păstra pesmetul în borcane închise ermetic, într-un loc ferit de umiditate.

59 Chiftele de peşte

45' 4

200 g peşte file, 1 felie de pâine, 1 ou, 50 g făină, 1/2 lămâie, 2 linguri ulei de măsline

Punem într-o oală apă până la jumătate şi adăugăm sucul de lămâie. Când apa începe să fiarbă, adăugăm peştele. Îl fierbem 10 minute, apoi îl scoatem din apă şi îl pasăm cu furculiţa. Amestecăm peştele cu oul şi cu felia de pâine sfărâmată, fără coajă, înmuiată înainte în apă şi apoi stoarsă foarte bine. Formăm mici chifteluţe pe care le tăvălim prin făină şi le aşezăm într-o formă ceramică termorezistentă, unsă cu puţin ulei. Coacem chifteluţele în cuptorul preîncălzit la 200°C, 20 de minute.

Pentru această reţetă puteţi folosi fileu de păstrăv, dorada, cod sau merluciu.

60 Maccheroncini cu dovlecei

25' 2

40 g paste tip maccheroncini, 50 g mozzarella, 80 g dovlecei, 2 linguriţe parmezan, 1 lingură ulei de măsline

Spălăm dovleceii şi îi tăiem cubuleţe, pe care le fierbem la aburi până se pătrund complet. Punem la foc o crăticioară cu apă. Când începe să fiarbă, adăugăm pastele şi le fierbem conform instrucţiunilor de pe cutie. Scoatem pastele cu o paletă şi le aşezăm într-o formă ceramică termorezistentă, unsă cu uleiul de măsline. Adăugăm mozzarella tăiată cubuleţe şi dovlecelul şi pudrăm pastele cu parmezan. Coacem pastele 5 minute în cuptorul preîncălzit la 160°C. Le condimentăm cu un fir de ulei de măsline.

Putem adăuga mai multe legume, dacă dorim un gust mai bogat: roşii cherry, bucăţi mici de morcov, fenicul sau broccoli.

61 Roşii umplute cu carne de vitel

45' 2

2 roşii, 80 g carne de vitel slabă, tocată, 5 frunze pătrunjel, 4 linguri pesmet, 2 linguri ulei de măsline, 2 linguriţe parmezan ras

Spălăm roşiile şi le ştergem bine. Tăiem un capac în partea superioară şi, cu ajutorul unei linguri, extragem pulpa. Curăţăm pulpa de sâmburi, o punem în robotul de bucătărie şi adăugăm carnea tocată, pătrunjelul, pesmetul, parmezanul şi uleiul de măsline. Mixăm până obţinem un amestec omogen, cu care umplem roşiile şi le fierbem la aburi 35-40 de minute. Deasupra putem pune puţin ulei de măsline.

Putem coace roşiile şi la cuptor. Le aşezăm într-un vas ceramic termorezistent, turnăm 3-4 linguri de apă şi aşezăm roşiile umplute. Acoperim forma cu folie de aluminiu şi o introducem în cuptorul preîncălzit la 180°C, lăsând-o la copt 30-40 de minute.

62 Orez cu mazăre

45' 2

50 g orez, 25 g mazăre congelată, 1/2 ceapă mică, 1 lingură ulei de măsline, 2 linguriţe parmezan ras, 1 pahar apă, 3 frunze pătrunjel

Decongelăm mazărea şi apoi o clătim bine. Între timp, fierbem orezul 25 de minute într-o cratiţă umplută pe jumătate cu apă. Călim ceapa tocată mărunt într-o tigaie în care am adăugat uleiul de măsline. Adăugăm mazărea, amestecăm bine şi adăugăm un pahar cu apă. Fierbem 20 de minute. Adăugăm orezul bine scurs, amestecăm cu grijă şi mai lăsăm pe foc până când este absorbită toată apa. Condimentăm cu parmezan şi puţin pătrunjel tocat.

Putem înlocui apa cu aceeaşi cantitate (100-125 ml) de supă de legume. În acest fel, orezul va avea un gust absolut delicios. Dacă suntem în sezon, putem folosi mazăre proaspătă.

63 Sărmăluțe de salată

11' 1

2 frunze salată verde, 3 felii de șuncă de pui/curcan/porc fără polifosfați, 2 felii de roșii, 2 linguriță ulei de măsline

Curățăm de coajă feliile de roșii și îndepărtăm semințele. Punem în robot feliile de șuncă, 1 linguriță de ulei și roșiile curățate de coajă și semințe și le mixăm până obținem un piure fin și omogen. Opărim frunzele de salată bine spălate circa 1 minut, apoi le așezăm pe hârtie absorbantă de bucătărie. Punem în centrul fiecărei foi jumătate din umplutură și le înfășurăm cu grijă în formă de sarma. Așezăm sărmăluțele în farfurie și le asezonăm cu linguriță de ulei rămasă.

Frunzele de salată au o textură foarte fină. De aceea, nu trebuie să le opărim mai mult de un minut.

64 Omletă cu roșii și busuioc

15' 1

1 ou, 2 roșii cherry, 1 linguriță ulei de măsline, 1 frunză busuioc, 1 linguriță parmezan ras

Spălăm roșiile și le opărim 1 minut în apă clocotită. Le curățăm coaja, le tăiem în două, curățăm semințele și apoi le zdrobim cu o furculiță. Încălzim uleiul într-o tigaie antiaderentă și adăugăm oul bătut cu furculița. Prăjim omleta până când suprafața începe să devină compactă, apoi adăugăm roșiile și frunza de busuioc tocată mărunt. Cu o paletă, îndoim omleta în două, o mai lăsăm pe foc mic câteva secunde, apoi stingem. Presărăm deasupra puțin parmezan ras.

Dacă nu ne place în mod special gustul busuiocului, îl putem înlocui cu 1 frunză de pătrunjel sau puțin mărar.

PARTEA a II-a

1-3 ani

- Sosuri..... 33
- Creme şi piureuri..... 34
- Supe şi supe cremă..... 37
- Salate..... 42
- Feluri principale..... 44

SOSURI

65 Sos de roșii simplu

10′ 4

4 roșii medii, 1 lingură ulei de măsline, 2 frunze busuioc proaspăt, 1/3 linguriță zahar, sare

Spălăm roșiile, le opărim în apă clocotită câteva secunde, apoi le curățăm de coajă și sâmburi. Le tăiem cubulețe și le punem într-o crăticioară antiaderentă. Adăugăm zahărul și amestecăm bine. Le fierbem la foc foarte mic 15 minute. Stingem focul, adăugăm frunzele de busuioc tocate mărunt, uleiul de măsline și sarea. Putem folosi acest sos pentru a condimenta pastele sau orezul.

66 Sos de roșii și legume

10′ 4

4 roșii medii, 100 g mix de legume (morcov, dovlecel, cartof, țelină), 1 lingură apă caldă, 1 lingură ulei de măsline, 1/3 linguriță rasă zahăr, sare

Curățăm legumele, le spălăm și le ștergem foarte bine. Le dăm prin răzătoarea cu găuri mici. Curățăm roșiile de coajă și sâmburi și le tăiem în bucăți mici. Punem roșiile și legumele rase într-o crăticioară, adăugăm apa caldă și zahărul și le lăsăm să fiarbă, pe foc mic, 30 de minute. Stingem focul, adăugăm uleiul de măsline și sarea, apoi amestecăm bine. Putem condimenta pastele sau orezul cu acest sos.

67 Sos beșamel cu ceapă

10′ 4

200 ml lapte, 10 g făină, 5 g unt, 1 linguriță codițe ceapă verde tocate mărunt, sare

Topim untul într-o crăticioară și adăugăm făina. Amestecăm pe foc foarte mic până la omogenizare (1 minut), apoi începem să adăugăm treptat laptele, amestecând încontinuu. Fierbem sosul pe foc mic până când obținem o consistență cremoasă, apoi stingem focul și adăugăm codițele de ceapă tocate și sare. Amestecăm bine și lăsăm sosul să se răcească. Îl folosim împreună cu pește fiert sau cu carne de pui/curcan fiartă.

În timp ce se răcește, vom acoperi suprafața sosului beșamel cu o bucată de folie alimentară de plastic, pe care o așezăm direct pe suprafața cremei.

68 Sos de migdale

10′ 4

2 linguriță migdale măcinate, 2 linguriță busuioc tocat, 4 linguri apă călduță, 2 linguri ulei de măsline, sare

Punem într-un vas migdalele măcinate, busuiocul tocat, uleiul de măsline, sarea și apa călduță. Omogenizăm toate ingredientele cu blenderul. Sosul de migdale este ideal pentru carnea de vițel fiartă sau la grătar.

69 Sos beșamel simplu

10′ 4

500 ml lapte, 40 g făină, 2 linguri ulei de măsline, 1 lingură parmezan ras, sare

Punem uleiul de măsline într-o crăticioară, pe foc mic. Când uleiul s-a încins, adăugăm făina, toată deodată, și amestecăm până la omogenizare (1 minut). Adăugăm treptat laptele și amestecăm încontinuu până când sosul capătă o consistență cremoasă. Stingem focul și adăugăm sarea și parmezanul ras. Acoperim sosul cu folie de plastic alimentară și îl lăsăm să se răcească. Îl putem folosi pentru paste la cuptor și pentru tarte sărate de legume sau carne.

CREME ȘI PIUREURI

70 Cremă de alune și miere

10′ 2

4 linguri miere, 1/2 linguriță cacao, 3 linguri făină de alune

Punem mierea într-un vas, adăugăm cacaua și făina de alune (măcinăm alunele până când obținem o făină fină). Amestecăm ingredientele într-o cremă omogenă, pe care o întindem pe felii de pâine prăjită sau pe biscuiți.

Putem înlocui alunele cu migdale.

71 Piure de țelină și fenicul

40′ 2

125 g țelină, 125 g fenicul, 10 g unt, sare

Curățăm țelina și feniculul și le tăiem bucățele, pe care le fierbem la aburi. După ce sunt complet pătrunse, le pasăm și adăugăm în piureul obținut sarea și untul, amestecând bine. Putem condimenta piureul cu puțin parmezan ras.

72 Piure cu șuncă de pui/curcan

45′ 2

1 cartof mediu, 100 g șuncă de pui/curcan (fără polifosfați), 1-2 linguri lapte, 1 lingură parmezan ras, sare

Curățăm cartoful, îl spălăm și îl tăiem bucățele. Îl fierbem la aburi, apoi îl lăsăm să se răcească. Punem șunca tăiată bucățele într-un vas, adăugăm cartofii, parmezanul și laptele. Pasăm până obținem un piure fin și cremos. Dacă mai este nevoie, mai adăugăm puțin lapte, astfel încât să obținem o consistență cremoasă.

73 Piure de linte

15′ 2

200 g linte fiartă, 1 lingură smântână, 1 lingură ulei de măsline, sare

Punem lintea fiartă și scursă foarte bine într-un vas și o pasăm până obținem un piure fin. Adăugăm smântâna, uleiul de măsline și puțină sare și amestecăm până la omogenizare.

74 Cremă cu fulgi de orez integral

15′ 2

200 g fulgi de orez integral, 2 mere, 2 linguri miere, scorțișoară

Înmuiem fulgii în 100 ml de apă fierbinte 3 minute, apoi îi strecurăm și îi punem într-un vas. Adăugăm merele curățate și date prin răzătoare, mierea și scorțișoara. Amestecăm până la omogenizare.

Fulgii de orez integral se înmoaie foarte repede; pentru această rețetă nu e nevoie să îi fierbem.

75 Piure de cartofi copți

30' 2

150 g cartofi, 50 ml lapte, 1 linguriță ulei de măsline, 1 linguriță parmezan ras

Spălăm cartofii, îi ștergem și îi punem în tava de cuptor tapetată cu hârtie de copt. Îi coacem în cuptorul preîncălzit la 200°C, aproximativ 20-25 de minute. Stingem cuptorul și lăsăm cartofii să se răcească câteva minute, apoi îi curățăm. Punem cartofii curățați într-un vas, adăugăm laptele călduț, uleiul de măsline, sarea și parmezanul ras și îi pasăm. Piureul este delicios simplu sau alături de carne sau pește.

76 Humus de mazăre

30' 2

250 g mazăre proaspătă, 1 linguriță tahini, 2 linguri ulei de măsline, 1/3 linguriță usturoi tocat mărunt, sare

Fierbem mazărea la aburi, apoi o lăsăm să se răcească complet. O punem într-un vas, adăugăm tahini, uleiul de măsline, usturoiul și sarea. Omogenizăm toate ingredientele cu blenderul. Dacă dorim o consistență mai lichidă, putem adăuga încă puțin ulei de măsline sau 1 lingură de supă de legume.

Tahini este o pastă de susan. Dacă nu o aveți la dispoziție, puteți să o faceți în casă, mixând la robot, la viteză maximă, 3-4 linguri de semințe de susan cu puțin ulei de măsline. Tahini se conservă în frigider 1-2 săptămâni, într-un borcan închis ermetic.

77 Piure de urzici

30' 2

500 g urzici, 1 lingură plină făină, 2 linguri ulei de măsline, sare

Curățăm urzicile și le spălăm bine în câteva ape. Punem la fiert o oală plină cu apă, iar în momentul în care să fiarbă adăugăm urzicile și le fierbem 10 minute, până se înmoaie bine. Le scoatem într-o sită (păstrăm apa în care au fiert) și le lăsăm să se scurgă bine. După ce se răcesc, le stoarcem foarte bine și le tocăm fin. Încingem uleiul într-o tigaie și adăugăm făina, toată deodată. Amestecăm repede cu o lingură de lemn, 1-2 minute, după care adăugăm 1 polonic din apa în care au fiert urzicile. Amestecăm până ce tot lichidul este absorbit, după care mai adăugăm 1 polonic și amestecăm din nou. Consistența sosului trebuie să semene cu o smântână mai lichidă. Adăugăm urzicile și amestecăm bine. Condimentăm piureul cu sare.

78 Piure de dovlecei și morcovi

30' 2

300 g morcovi, 2 dovlecei mici, 200 ml lapte, 1 linguriță ulei de măsline, 1 lingură de parmezan ras

Curățăm legumele, le spălăm și le tăiem bucățele. Le fierbem la aburi, apoi le pasăm cu ajutorul unui blender. Punem piureul obținut într-o crăticioară, adăugăm treptat laptele și amestecăm, pe foc mic, circa 10 minute, până când compoziția începe să se îngroașe și să devină cremoasă. Stingem focul și lăsăm piureul câteva minute să se răcească. Adăugăm uleiul de măsline și parmezanul ras și amestecăm bine.

79 Piure de morcovi cu tărâțe de ovăz

15' 2

1 morcov mediu, 3 linguri cu vârf tărâțe de ovăz, 2 linguri parmezan ras, 100 ml lapte

Curățăm morcovul și îl dăm prin răzătoare. Îl amestecăm cu laptele și îl fierbem pe foc mic timp de 15 minute. Stingem focul, adăugăm tărâțele, amestecăm și lăsăm compoziția acoperită 5 minute. Adăugăm parmezanul ras și amestecăm până la omogenizare.

80 Piure de morcovi

45′ 2

300 g morcovi, 50 ml lapte, 15 g amidon de porumb/făină, 15 g unt, sare

Curățăm morcovii, îi spălăm și îi tăiem în felii potrivite. Punem feliile într-o crăticioară, adăugăm laptele și le fierbem pe foc mic, 25 de minute. Pasăm morcovii, adăugăm amidonul de porumb sau făina (cu grijă, să nu se formeze cocoloașe), și amestecăm pe foc mic încă 10 minute. Stingem focul, adăugăm untul și amestecăm bine. Putem presăra deasupra puțin parmezan ras.

81 Piure de dovleac cu smântână

50′ 2

350 g pulpă de dovleac, 100 g cartofi fierți, 50 ml smântână, sare

Coacem 2-3 felii groase de dovleac în cuptorul preîncălzit la 180°C, 40 de minute. Curățăm coaja și punem într-un vas 350 g de pulpă de dovleac. Adăugăm cartofii reci și pasăm până când obținem un piure fin și omogen. Adăugăm smântâna și sare după gust, apoi lăsăm piureul pe foc mic încă 2-3 minute, amestecând încontinuu. Piureul este delicios cald, simplu sau alături de carne de pui sau vițel.

82 Piure de anghinare

10′ 4

300 g anghinare, 125 g cartofi, 10 g unt/ulei de măsline, 125 ml lapte, 1 lingură rasă parmezan, 1 lămâie

Curățăm anghinarea de frunzele dure externe și apoi o tăiem bucățele. Le punem într-un vas și le acoperim cu apă rece, în care adăugăm sucul unei lămâi. În acest fel vom împiedica oxidarea bucăților de anghinare. Curățăm cartofii și îi tăiem cubulețe. Punem anghinarea scursă bine și bucățile de cartof într-o crăticioară și adăugăm laptele. Le fierbem pe foc mic, aproximativ 30 de minute, apoi le pasăm. Adăugăm untul în piureul cald și amestecăm. Este delicios simplu sau împreună cu rasol de pește sau de vițel.

Dacă laptele se evaporă înainte ca legumele să fie bine pătrunse, mai putem adăuga puțin lapte sau puțină supă de legume.

83 Piure de năut

15′ 2

150 g năut fiert, 1 lingură pulpă de roșii, 1 lingură ulei de măsline, 1-2 linguri supă de legume, sare

Punem năutul fiert într-un vas, adăugăm pulpa roșiilor tocată cubulețe, uleiul de măsline și sarea. Le pasăm până când obținem un piure fin și omogen. Dacă piureul este prea dens, îl fluidizăm adăugând 1-2 linguri de supă de legume. Condimentăm piureul cu sare.

Deși durează mai mult, este mai bine să fierbem năutul în casă. În acest caz, îl punem la înmuiat cu o seară înainte. A doua zi îl clătim în câteva ape, apoi îl fierbem în multă apă, aproximativ 90 de minute.

84 Pateu de vinete

30′ 2

250 g vinete, 15 g ulei de măsline, suc de lămâie, sare

Curățăm vinetele și le tăiem bucățele. Le fierbem la aburi, iar când sunt complet pătrunse le scoatem într-un vas, adăugăm uleiul de măsline și 1 linguriță de suc de lămâie și pasăm până când obținem un piure fin și omogen. Adăugăm sare după gust și amestecăm. Pateul e delicios dacă îl întindem pe felii de pâine prăjită.

Putem condimenta pateul de vinete cu puțină ceapă sau câțiva căței de usturoi. Acestea se dau pe răzătoarea mică.

SUPE ȘI SUPE CREMĂ

85 Supă cremă de pui și cartofi

30′ 2

100 g piept pui fiert, 1 cartof mediu, 200 ml supă de legume, 1 lingură smântână, 1 linguriță pătrunjel tocat, sare

Curățăm cartoful și îl tăiem cubulețe, pe care le fierbem la aburi până când sunt perfect pătrunse. Tăiem pieptul de pui în bucăți potrivite, apoi le amestecăm cu bucățile de cartof și 50 ml supă de legume. Le pasăm până când obținem o cremă omogenă. Amestecăm crema cu restul supei, adăugăm smântâna, pătrunjelul tocat și sare după gust.

86 Supă de cicoare

30′ 2

150 g cicoare, 400 ml supă de legume/apă, 1 lingură parmezan ras, 1 ou mic, 1 morcov, 1 felie țelină, 1 linguriță pătrunjel tocat, sare, 1 linguriță ulei de măsline

Fierbem cicoarea în multă apă, apoi o clătim sub un jet de apă rece și o lăsăm să se scurgă și să se răcească complet. Punem supa de legume într-o oală, adăugăm morcovul și țelina tăiate cubulețe și le fierbem 15 minute. Încingem uleiul de măsline într-o tigaie antiaderentă și adăugăm cicoarea tocată. Într-un vas separat, amestecăm oul cu parmezanul, adăugăm supa și legumele și la sfârșit cicoarea. Condimentăm cu puțină sare.

Putem înlocui cicoarea cu aceeași cantitate de spanac proaspăt. Dacă dorim să o transformăm în supă cremă, o putem pasa.

87 Supă de pâine și lămâie

30′ 2

400 ml supă de legume, 2 felii de pâine albă prăjită, 1 ou, 1 gălbenuș, 1 linguriță pătrunjel tocat, 1 lingură parmezan ras, 1/2 lămâie mică, sare

Punem într-o oală medie gălbenușul, oul crud, sucul de lămâie și puțină sare și le amestecăm cu furculița până la omogenizare. Peste acest amestec adăugăm treptat supa de legume caldă și amestecăm bine. Punem supa pe foc foarte mic și o lăsăm 10 minute. Atenție! Supa nu trebuie să fiarbă deloc – în momentul în care atinge punctul de fierbere, stingem focul. Punem în fiecare farfurie câte o felie de pâine prăjită și turnăm deasupra supa caldă. O presărăm cu parmezan ras și pătrunjel tocat.

88 Supă de lapte

20′ 2

2 căni lapte, 2 felii pâine albă uscată, 1 cățel usturoi, 2 linguri parmezan ras, sare

Punem laptele într-o crăticioară, adăugăm un cățel de usturoi curățat, dar întreg, feliile de pâine tăiate în cubulețe potrivite și puțină sare. Fierbem supa pe foc foarte mic, 15 minute. Stingem focul, scoatem usturoiul și adăugăm parmezanul.

89 Supă de mazăre cu soia

30′ 2

300 ml supă de legume, 4 picături sos de soia light, 1 lingură paste integrale tip stelline, 1 linguriță parmezan ras, 1/2 lingură boabe de mazăre

Punem supa într-o crăticioară și adăugăm boabele de mazăre și sosul de soia. Fierbem 10 minute. Adăugăm pastele și le fierbem 6-7 minute. După ce pastele și mazărea sunt complet fierte, stingem focul și condimentăm cu puțin parmezan ras.

Pentru că sosul de soia este deja sărat, nu mai adăugăm sare.

90 Supă de fasole uscată și dovleac

2h 2

500-600 ml apă, 100 g fasole uscată, 150 g pulpă de dovleac, 1 cartof mic, 1 ceapă mică, 50 g paste, sare

Cu o seară înainte de a prepara supa, punem fasolea la înmuiat în apă rece. A doua zi o scurgem și o clătim sub un jet de apă rece. Încălzim 1 lingură de ulei într-o tigaie antiaderentă și adăugăm ceapa tocată mărunt. O călim 1-2 minute, apoi adăugăm fasolea. Amestecăm bine și adăugăm 500 ml de apă caldă. Acoperim oala și lăsăm supa să fiarbă 30 de minute. După aceea adăugăm dovleacul și cartoful, tăiate cubulețe. În cazul în care scade prea mult, mai putem completa cu circa 100 ml de apă caldă. După ce legumele sunt pătrunse complet, adăugăm pastele și mai lăsăm supa pe foc, până când pastele sunt fierte *al dente*.

91 Supă de broccoli și mazăre

40′ 2

800 ml apă caldă, 8 buchețele broccoli, 100 g mazăre proaspătă, 1 lingură ulei de măsline, 1 cățel usturoi, 1 morcov mic, 1 lingură stafide, sare, 1 frunză dafin

Curățăm broccoli, mazărea și morcovul și le spălăm bine. Încălzim uleiul într-o oală și adăugăm cățelul de usturoi întreg, curățat, boabele de mazăre, morcovul tăiat în bucăți mici și stafidele. Le călim 2-3 minute pe foc mic, apoi scoatem usturoiul. Adăugăm apa caldă și buchețelele de broccoli și fierbem supa până când legumele sunt pătrunse complet.

92 Supă cremă de dovleac cu chipsuri de cartofi dulci

30' 2

800 ml apă, 400 g pulpă dovleac, 2 cartofi mici, 1 cartof dulce, 1 ceapă mica, 1 lingură ulei de măsline, 1 frunză dafin, sare

Curățăm ceapa, o tocăm mărunt și o călim într-o lingură de ulei de măsline. Adăugăm dovleacul și cei doi cartofi mici, tăiați în cubulețe potrivite. Acoperim legumele cu apă, adăugăm frunza de dafin și le lăsăm să fiarbă până când sunt pătrunse complet. Scoatem legumele fierte din supă, dăm deoparte frunza de dafin și le pasăm, adăugând treptat supă din oală, până ajungem la consistența dorită. Pentru chipsuri, curățăm cartoful dulce și îl tăiem în felii foarte subțiri. Le punem în tava de cuptor tapetată cu hârtie de copt, le ungem cu puțin de ulei de măsline și le coacem în cuptorul preîncălzit la 180°C, 20 de minute sau până se rumenesc uniform. Consumăm supa împreună cu chipsurile de cartofi.

93 Supă de pui cu paste de pesmet

1h 30' 4

1 l apă, 500 g piept de pui, 1 cartof, 1 morcov, 2 felii țelină, 1 rădăcină mică pătrunjel, 1 rădăcină mică păstârnac, 1 ceapă, 75 g pesmet, 1 ou, 30 g parmezan ras, sare

Curățăm legumele, le spălăm și le tăiem bucățele. Scoatem pielea de pe pieptul de pui și îl tăiem cubulețe. Punem apă într-o oală și adăugăm legumele și bucățile de piept de pui, bine spălate și șterse. Acoperim oala cu capac și lăsăm supa să fiarbă aproximativ 1 oră. După ce legumele sunt fierte complet, strecurăm supa. Pentru paste, amestecăm oul cu pesmetul și parmezanul. Obținem o compoziție destul de moale, pe care o punem într-o presă pentru cartofi cu găuri rotunde. Presăm aluatul direct în supă. Se vor forma niște paste grosuțe, dar delicioase. Mai lăsăm supa pe foc mic încă 10 minute.

Putem face un piure cu legumele rămase de la supă. Le pasăm și le amestecăm cu puțină brânză de vaci, sare și pătrunjel tocat mărunt.

94 Supă de castane

1h 30' 4

1 l apă, 20 castane, 50 g linte roșie, 1 căței usturoi, 1/2 ceapă mică, 1 cartof, 1 morcov, 1 frunză dafin, 1 lingură ulei de măsline, sare

Crestăm de jur-împrejur castanele și le așezăm într-o cratiță încăpătoare. Le acoperim cu apă, adăugăm frunza de dafin și le fierbem aproximativ 90 de minute. Scurgem castanele și, după ce s-au răcit, îndepărtăm coaja dură și tăiem miezul bucățele. Încingem uleiul într-o oală și adăugăm ceapa tocată mărunt și usturoiul întreg. Le călim 2 minute, apoi scoatem usturoiul și adăugăm morcovul și cartofii, tăiați cubulețe. Punem apă în oală și după circa 10 minute de fierbere, adăugăm lintea spălată bine. Acoperim oala și lăsăm supa să fiarbă, până când lintea este complet pătrunsă. Cu 5 minute înainte de a stinge focul, adăugăm și castanele și condimentăm cu sare după gust.

95 Gazpacho cu mozzarella

30' 2

300 g roșii, 2 linguri ulei de măsline, 2 frunze busuioc, 1 castravete mic, 1 lingură iaurt grecesc/smântână, 1 felie de pâine, 150 g mozzarella, sare

Curățăm roșiile de coajă și semințe și le tăiem cubulețe. Procedăm la fel cu castravetele. Punem cubulețele împreună într-un vas, adăugăm uleiul, busuiocul, iaurtul și sare după gust. Cu un mixer vertical pasăm legumele până când obținem o cremă fină și omogenă. Dacă este prea densă, adăugăm 1-2 linguri de apă și amestecăm. În farfuria cu gazpacho se adaugă cubulețe de mozzarella și pâine.

96 Supă de orez și morcovi

45′ 4

500 ml apă, 60 g orez, 200 g morcov, 1/2 ceapă, 100 ml lapte, 1 lingură parmezan ras.

Curățăm ceapa și morcovul și le tocăm mărunt. Le punem într-o oală, adăugăm 3-4 linguri de apă și le înăbușim 5 minute la foc mic. Adăugăm orezul bine spălat și scurs, apoi 500 ml de apă. Acoperim oala și fierbem supa 30-40 de minute. Când orezul este complet pătruns, adăugăm laptele și după 5 minute stingem focul. Condimentăm supa cu parmezan ras.

97 Supă cremă de tapioca și roșii

30′ 2

250 ml apă, 50 g pulpă de roșii, 1 lingură tapioca, 1 lingură parmezan ras, 2 linguriță gălbenuș de ou, sare

Punem roșiile într-o oală, adăugăm apă și puțină sare. O acoperim și o lăsăm să fiarbă 10 minute. Adăugăm tapioca și lăsăm să fiarbă încă 15 minute. Într-un vas separat, amestecăm gălbenușul cu parmezanul ras, apoi adăugăm treptat supă caldă și amestecăm foarte bine.

98 Supă de cartofi

45′ 4

700 ml supă de legume, 250 g cartofi, 50 g orez, 1/2 ceapă, 1 lingură ulei de măsline

Tocăm ceapa mărunt și o punem într-o oală. Adăugăm 2-3 linguri de supă și o înăbușim câteva minute, până devine transparentă. Adăugăm supa, orezul spălat în câteva ape și cartoful tăiat bucățele. Acoperim oala și lăsăm să fiarbă până când orezul și legumele sunt pătrunse complet. Stingem focul și adăugăm uleiul de măsline și amestecăm.

Dacă doriți un gust mai accentuat, puteți adăuga, la sfârșit sau direct în farfurie, pătrunjel tocat mărunt.

99 Supă cremă de năut

1h 45′ 4

800 ml apă, 100 g năut, 1 morcov mic, 1 felie țelină, 1 cartof mic, 1/3 linguriță rozmarin tocat, 1 cățel usturoi

Cu o seară înainte, punem năutul la înmuiat în apă rece. A doua zi scurgem năutul, îl clătim în 2-3 ape și îl punem într-o oală cu apă. După ce îl fierbem 30 de minute, adăugăm morcovul, usturoiul, țelina și cartoful, curățate și tăiate în bucățele potrivite. Acoperim oala cu un capac și lăsăm legumele să fiarbă 90 de minute sau până când năutul este complet pătruns. Scoatem jumătate dintre legumele din oală și le pasăm. Adăugăm în supă piureul obținut și amestecăm bine.

100 Supă de lapte cu făină de mălai

45′ 4

250 ml apă, 250 ml lapte, 3 linguri făină fină de mălai, 2 linguri ulei de măsline, 150 g fructe de sezon

Punem făina de porumb într-un vas, adăugăm laptele și amestecăm bine. Turnăm amestecul obținut într-o oală în care am pus apa la fiert și amestecăm. Fierbem supa 20 de minute, la foc mic, apoi stingem și adăugăm uleiul de măsline și fructele curățate și tăiate bucățele sau pasate.

Putem înlocui fructele cu aceeași cantitate de legume de sezon.

101 Supă cremă de spanac

45′ 4

500 ml apă, 250 g spanac, 2 cartofi medii, 2 linguri ulei de măsline, 1 lingură parmezan ras, sare

Spălăm foarte bine frunzele de spanac și le punem într-o oală. Adăugăm apa și cartofii, curățați și tăiați bucățele. Acoperim oala și fierbem supa la foc moderat, 20 de minute. După ce legumele au fiert complet, le scoatem din oală și le pasăm, adăugând treptat supă, până ajungem la consistența dorită. Încorporăm uleiul de măsline și parmezanul. Putem adăuga și puțin pătrunjel tocat mărunt.

102 Supă cremă de sparanghel și conopidă

45′ 4

500 ml lapte, 100 ml apă, 50 g ceapă tocată, 250 g sparanghel, 250 g conopidă, 2 linguri ulei de măsline, 30 g cartofi, 4 linguri parmezan ras

Curățăm legumele, le spălăm și le tăiem bucățele. Le punem într-o oală, adăugăm ceapa și apa și le înăbușim 15 minute, la foc mic. După ce sunt complet fierte, le pasăm până când obținem un piure fin. Adăugăm treptat laptele călduț și amestecăm bine. Lăsăm supa pe foc încă 5 minute, apoi stingem și condimentăm cu puțin parmezan ras și ulei de măsline.

103 Supă de orez cu lapte și dovleac

45′ 4

600 ml lapte, 200 g pulpă dovleac, 100 g cartofi curățați, 3 linguri ulei de măsline, 60 g orez, 200 ml supă de legume, 2 linguri parmezan ras

Tăiem pulpa de dovleac și cartofii cubulețe și le fierbem la aburi. După ce sunt complet pătrunse, le pasăm până când obținem un piure fin și omogen. Adăugăm treptat laptele fierbinte și amestecăm. Adăugăm orezul, acoperim oala și o mai lăsăm la fiert 20 de minute, la foc moderat. La sfârșit adăugăm uleiul de măsline și stingem focul. Condimentăm cu parmezan ras.

104 Supă cremă de fasole cu crutoane

2h 30′ 4

1,5 l apă, 1 cartof, 1 felie țelină, 1/2 ceapă, 1/2 morcov, 2 linguri ulei de măsline, sare

Cu o seară înainte punem fasolea la înmuiat în apă rece. A doua zi o scurgem și o spălăm în 2-3 ape. Punem fasolea la fiert în 1,5 l apă și acoperim oala cu capac. O fierbem, la foc mic, aproximativ 2 ore. Cu 30 de minute înainte de a stinge focul, adăugăm legumele curățate și tăiate cubulețe. După ce legumele au fiert, le scoatem din supă și le pasăm, adăugând treptat supă din oală, până când obținem consistența dorită. Adăugăm uleiul de măsline și o condimentăm cu puțin parmezan ras.

SALATE

105 Salată de orez cu pui

45′ 2

150 g orez, 50 g roșii, 40 g piept de pui fiert, 1 ou fiert tare, 1 lingură ulei de măsline, sare

Spălăm orezul în 2-3 ape și apoi îl fierbem *al dente* în multă apă. După ce s-a fiert îl clătim într-un jet de apă rece, apoi îl lăsăm să se scurgă. Tăiem în cubulețe mici roșiile curățate de coajă și sâmburi, pieptul de pui și oul fiert tare și le adăugăm peste orez. Condimentăm cu ulei de măsline și sare, amestecând până la omogenizare.

106 Salată de orez grecească

50′ 2

150 g orez, 2 linguri ulei de măsline, 1 lingură mazăre fiartă, 1 ridiche, 50 g morcovi, 25 g măsline, 30 g caşcaval

Spălăm orezul în 2-3 ape, apoi îl fierbem *al dente* în multă apă. După ce s-a fiert îl clătim într-un jet de apă rece. Punem într-un vas orezul fiert, scurs bine, mazărea, 1 ridiche tăiată în felii subțiri, morcovul ras, măslinele și caşcavalul tăiate bucățele. Adăugăm uleiul de măsline și sare după gust, apoi amestecăm bine.

107 Salată de dovleac, năut și tofu

45′ 2

50 g tofu, 100 g năut fiert, 100 g pulpă de dovleac, 1 morcov mic, 1 linguriță ulei de măsline, sare

Curățăm dovleacul și morcovul, le tăiem bucățele și le fierbem la aburi 30-35 de minute sau până când sunt perfect pătrunse, apoi le lăsăm să se răcească. Punem năutul fiert într-un vas, adăugăm legumele fierte, tofu tăiat bucățele, sarea și uleiul de măsline. Amestecăm bine.

Dacă dorim să fierbem noi năutul, îl punem la înmuiat cu o seară înainte. A doua zi îl clătim în câteva ape și îl punem la fiert în multă apă. Năutul fierbe în circa 90 de minute.

108 Salată de cartofi cu sos de iaurt

40′ 2

250 g cartofi, 100 g iaurt grecesc, 1 linguriță ulei de măsline, 1/2 linguriță suc de lămâie, mărar, sare

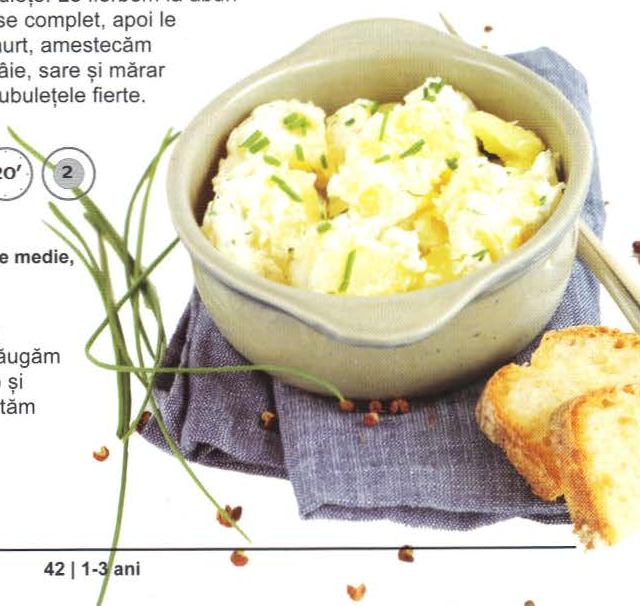
Curățăm cartofii, îi spălăm și îi tăiem cubulețe. Le fierbem la aburi 20 de minute sau până când sunt pătrunse complet, apoi le lăsăm să se răcească. Pentru sosul de iaurt, amestecăm iaurtul cu uleiul de măsline, sucul de lămâie, sare și mărar tocat, după gust. Adăugăm sosul peste cubulețele fierte.

109 Salată de porumb

20′ 2

4 foi salată verde, 2 linguri maioneză, 1 roșie medie, 2 linguri boabe de porumb fiert, sare

Spălăm salata, o ștergem bine și o tăiem în șuvițe subțiri. O punem într-un bol, adăugăm roșia tăiată cubulețe, boabele de porumb și maioneza și amestecăm bine. Condimentăm salata cu puțină sare.



110 Salată cu șuncă și cașcaval

30′ 2

125 g cartofi, 1 măr mic, 2 linguriţe suc de lămâie, 50 g şuncă de Praga, 30 g caşcaval, 4 frunze salată verde, 1 linguriţă brânză de vaci, 1 linguriţă ulei de măsline, sare

Curățăm cartofii și îi tăiem bucățele, pe care le fierbem la aburi. Le lăsăm să se răcească, apoi le punem într-un vas împreună cu mărul curățat și tăiat bucățele (stropim bucățile de măr cu sucul de lămâie ca să nu se înnegrească), șunca și caşcavalul, tăiate cuburi, și salata tocată mărunt. Amestecăm brânza de vaci cu uleiul de măsline și puțină sare și o adăugăm în salată.

111 Salată de linte și șuncă

45′ 2

200 g linte cu bob mic, 50 g şuncă de Praga, 1 ceapă verde mică, 1 roşie mică, 3 linguri ulei de măsline, sare, 1 linguriţă oţet

Spălăm lintea în câteva ape, o scurgem bine și o punem într-o crăticioară în care am adăugat 1 l de apă. Fierbem lintea 30 de minute sau până când este pătrunsă complet. O scurgem și o lăsăm să se răcească. Punem lintea într-un vas, adăugăm șunca tăiată în cubulețe mici, ceapa și roșia tocate mărunt. Condimentăm salata cu ulei de măsline, puțin oțet și sare.

112 Salată de quinoa

30′ 2

250 ml apă, 100 g quinoa, 80 g roşii cherry, 80 g mazăre fiartă, 1/2 avocado, 2 linguri măsline, 1 linguriţă pătrunjel tocat, 3 linguri ulei de măsline, 1/2 lime, sare

Clătim quinoa sub un jet de apă rece, apoi o punem într-o crăticioară și adăugăm 250 ml de apă. O fierbem la foc mediu 15-20 de minute. Spălăm roșiile și le tăiem bucățele. Curățăm avocado și extragem pulpa, apoi o tăiem bucățele. Punem într-un vas legumele, adăugăm măslinele tocate mărunt, mazărea fiartă și quinoa fiartă și răcită. Amestecăm sucul de lime cu pătrunjelul tocat, uleiul de măsline și sarea. Adăugăm acest sos peste legume și amestecăm bine.

113 Salată de păstrăv și orz

30′ 2

200 g orz decorticat, 500 ml apă, 400 g păstrăv proaspăt, 50 g măsline, 50 g feta, 200 g roşii cherry, 20 frunze spanac baby, 2 linguri ulei de măsline, sare

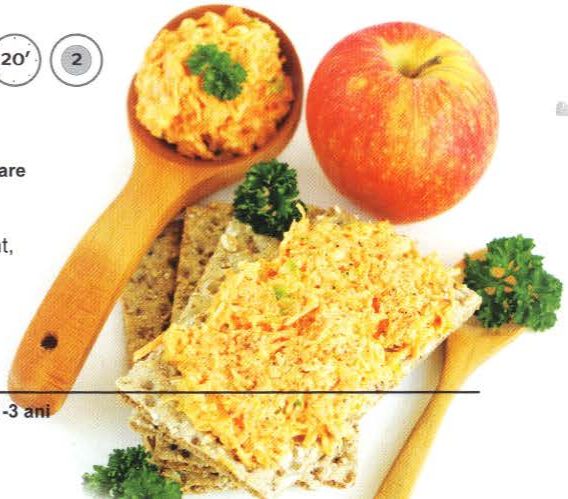
Spălăm orzul în câteva ape apoi îl punem la fiert în circa 500-600 ml de apă. Îl fierbem 30 de minute sau până când este perfect pătruns, apoi îl scurgem și îl lăsăm să se răcească. Tăiem fileul de păstrăv în bucăți mici, pe care le călim 4-5 minute într-o tigaie antiaderentă. Punem orzul într-un vas, adăugăm roșiile și măslinele tăiate cubulețe, bucățelele de păstrăv, brânza feta sfărâmată și frunzele de spanac tocate mărunt. Condimentăm salata cu ulei de măsline și sare, apoi amestecăm.

114 Salată de morcovi și mere

20′ 2

2 morcovi, 1 măr mic, 1 linguriţă maioneză, 1 linguriţă suc de lămâie, 1 linguriţă pătrunjel tocat, sare

Curățăm mărul și morcovii și îi dăm pe răzătoare. Adăugăm sucul de lămâie, pătrunjelul tocat mărunt, maioneza și sare după gust, apoi amestecăm bine.



FELURI PRINCIPALE

115 Risotto cu dovlecei

45' 2

400 ml supă de legume, 150 g orez, 2 dovlecei mici, 2 felii ceapă, 2 linguri ulei de măsline, 2 linguri parmezan ras

Spălăm dovleceii, îi ștergem și îi tăiem în cubulețe mici. Tocăm feliile de ceapă mărunt și le amestecăm cu dovleceii. Încălzim uleiul într-o tigaie antiaderentă, adăugăm dovleceii și ceapa și le călim 2 minute. Adăugăm orezul și amestecăm pe foc mic încă 2-3 minute. Adăugăm treptat supa de legume caldă, polonic cu polonic, până când obținem un risotto cremos. Stingem focul, adăugăm parmezanul și amestecăm.

116 Paste cu sos de busuioc

45' 2

140 g paste (tagliatelle, farfalle, penne), 15 frunze busuioc proaspăt, 60 g iaurt natural, 10 g ulei de măsline, 2 linguri parmezan ras

Umplem o oală cu apă, adăugăm 1 linguriță de ulei de măsline și 1 linguriță de sare și o punem la fiert pe foc mediu. Când apa începe să fiarbă, adăugăm pastele și le fierbem conform instrucțiunilor de pe cutie. După ce au fiert, le scurgem și le punem într-un vas. Amestecăm busuiocul cu parmezanul, iaurtul și uleiul. Adăugăm sosul obținut peste paste și amestecăm bine.

117 Paste cu sos de roșii și parmezan

45' 2

140 g paste (tagliatelle, penne, farfalle), 30 g roșii, 6 frunze busuioc proaspăt, 10 g ulei de măsline, 2 linguri parmezan, 1/3 cățel de usturoi

Umplem o oală cu apă, adăugăm 1 linguriță de ulei de măsline și 1 linguriță de sare și o punem la fiert pe foc mediu. Când apa începe să fiarbă, adăugăm pastele și le fierbem conform instrucțiunilor de pe cutie. Curățăm roșiile de coajă și semințe și le punem într-un vas. Adăugăm busuiocul, parmezanul, uleiul de măsline și usturoiul și omogenizăm. Scurgem pastele și le punem într-un vas. Adăugăm sosul de roșii peste paste, apoi amestecăm.

118 Omletă cu pătrunjel la cuptor

35' 2

3 ouă, pătrunjel tocat, unt, sare

Batem ouăle cu un tel până când se omogenizează, nu mai mult. Adăugăm pătrunjel tocat și sare după gust și amestecăm. Ungem cu unt 2 forme ceramice mici, le umplem pe trei sferturi cu amestecul de ou și pătrunjel și le introducem în cuptorul preîncălzit la 180°C, 10 minute. Peste omleta caldă putem adăuga puțin parmezan ras.

119 Risotto cu lapte și parmezan

30' 2

100 g orez, 250 ml lapte, 125 ml apă, 1/2 linguriță unt, 2 linguri parmezan

Amestecăm laptele cu apa și îl punem într-o crăticioară, pe foc mic. Când începe să fiarbă, adăugăm orezul. Îl lăsăm să fiarbă circa 20 de minute, apoi stingem focul. Lăsăm orezul să se răcească 3-4 minute, apoi adăugăm untul și parmezanul și amestecăm.

120 Paste integrale cu brânză de vaci

30' 2

140 g paste integrale (paste format scurt), 80 g brânză de vaci, 2 linguri parmezan, 2 linguri de ulei de măsline

Umplem o oală cu apă, adăugăm 1 linguriță de ulei de măsline și 1 linguriță de sare și o punem la fiert pe foc mediu. Când apa începe să fiarbă, adăugăm pastele și le fierbem conform instrucțiunilor de pe cutie. Scurgem pastele și le punem într-un vas. Amestecăm brânza de vaci cu parmezanul ras și uleiul de măsline. Adăugăm sosul obținut peste paste și amestecăm.

121 Ruladă de pui umplută cu șuncă

40' 4

500 g piept de pui (sau de curcan), 2-3 frunze proaspete de salvie (opțional), 5-6 felii șuncă de pui/curcan/porc (fără polifosfați), 1 lingură ulei de măsline, 2-3 linguri apă, 7-8 roșii cherry

Punem frunzele de salvie pe pieptul de pui, apoi îl îmbrăcăm în feliile de șuncă. Legăm pieptul de pui cu sfoară de bucătărie și îl prăjim 2-3 minute într-o tigaie antiaderentă în care am încins uleiul de măsline. Punem rulada într-o tavă, adăugăm 2-3 linguri de apă și roșiile cherry întregi. Le coacem în cuptorul preîncălzit la 180°C, 35 de minute. Scoatem rulada din tavă, îndepărtăm cu grijă sfoara, o tăiem în felii subțiri și o punem alături de roșii.

122 Mini-checuri de vițel cu morcovi

1h 2

250 g carne tocată de vițel, 1 cartof mediu fiert, 2-3 morcovi fierți, 1/2 ceapă mică, 1 ou, 1 lingură parmezan, pătrunjel/mărar tocat, sare, 1/3 linguriță cimbru (opțional), pesmet

Amestecăm carnea tocată cu oul, cartoful fiert și zdrobit, ceapa tocată mărunt, pătrunjelul/mărarul tocat și puțin cimbru. Tapetăm formele de mini-checuri cu puțin ulei de măsline și pesmet și le umplem pe jumătate cu amestecul de carne tocată. Punem în centrul formei un morcov fiert și îl acoperim cu încă un strat de carne tocată. Ungem checurile cu puțin ulei de măsline și presărăm deasupra parmezan, apoi le coacem în cuptorul preîncălzit la 180°C, 30-35 de minute. Sunt delicioase alături de un piure de legume.

123 Piept de pui în sos de lapte și lămâie

30' 2

180 g piept de pui, 1/2 lămâie, 25 g făină, 125 ml lapte, sare

Tăiem pieptul de pui în felii subțiri, pe care le pudrăm cu puțină sare și le tăvălim prin făină. Le punem împreună cu sucul de lămâie într-o tigaie antiaderentă și înăbușim, pe foc mic, până când sucul se evaporă complet. Adăugăm laptele ușor călduț și lăsăm tigaia pe foc mic încă 5 minute. Sosul format în tigaie se pune în farfurie peste bucățile de pui, iar alături punem un piure de legume.

124 Chiftele de pui cu sos de legume

45′ 2

250 g piept de pui tocat, 2 linguri caşcaval ras, 2 linguri rase pesmet, 1 ou.
Sosul de legume: 500 ml apă, 1 morcov, 1 felie ţelină, 1/2 rădăcină pătrunjel, 1 lingură ulei de măsline, 1 lingură suc de lămâie.

Amestecăm carnea tocată cu oul, caşcaval, pesmetul şi sarea. Cu mâna umedă, formăm chiftele foarte mici pe care le aşezăm pe o farfurie umedă. Curăţăm legumele şi le tăiem cubuleţe. Le punem într-o oală, adăugăm apa, uleiul de măsline şi sucul de lămâie. Fierbem supa la foc mic 15 minute, apoi adăugăm chiftelele de pui. Când acestea se ridică la suprafaţă, reducem focul la minim şi le mai lăsăm să fiarbă 5 minute. Le scoatem din supă şi le punem într-o crăticioară. Omogenizăm legumele, amestecate cu 1 polonic supă, şi adăugăm piureul obţinut peste chiftele. Punem crăticioara pe foc mic încă 2-3 minute sau până când sosul capătă o consistenţă uşor cremoasă.

125 Tocăniţă de curcan cu legume

45′ 2

400 g piept de curcan, 1 ceapă, 1 morcov, 1 roşie mare, 1 lingură ulei de măsline, sare

Tăiem pieptul de pui şi legumele, spălate şi curăţate, în cubuleţe potrivite. Eliminăm coaja şi seminţele roşiei şi pasăm pulpa până când obţinem o cremă omogenă. Punem pieptul de curcan într-o tigaie antiaderentă, adăugăm ceapa şi morcovul şi amestecăm. Le călim 2 minute, apoi adăugăm sosul de roşii, 2-3 linguri de apă şi puţină sare, amestecăm bine şi acoperim tigaia cu un capac. Fierbem mâncarea pe foc mic 30-35 de minute. Dacă sosul scade prea mult, mai adăugăm câteva linguri de apă sau supă de legume. Stingem focul, adăugăm uleiul de măsline şi amestecăm.

126 Picatta de curcan

45′ 2

300 g piept de curcan, 30 g unt, 70 g sos de roşii, 25 g făină, 1 lămâie, sare

Tăiem pieptul de curcan în felii foarte subţiri şi apoi le batem cu ciocanul de bucătărie. Tăvălim feliile prin făină, apoi eliminăm excesul de făină. Încălzim untul într-o tigaie antiaderentă, adăugăm feliile de carne şi le prăjim câte 3 minute pe fiecare parte. Adăugăm sosul de roşii, puţină sare şi coaja de lămâie rasă. Lăsăm carnea pe foc mic încă 5 minute. Stingem focul şi adăugăm puţin suc de lămâie.

127 Piept de pui la cuptor

40′ 2

400 g piept de pui, 30 g ulei de măsline, 1 ou,
1 căţel usturoi, 1 lime, sare

Tăiem pieptul de pui în felii subţiri, pe care le batem uşor cu ciocanul de bucătărie. Într-un vas, emulsionăm sucul de lime cu uleiul de măsline, puţină sare şi usturoiul dat prin răzătoare. Turnăm sosul peste feliile de carne şi le lăsăm la marinat 30-45 de minute. După repaus, scoatem feliile din marinată şi le aşezăm într-o tavă ceramică. Turnăm deasupra oul bătut cu o furculiţă. Le coacem în cuptorul preîncălzit la 180°C, 10 minute.

128 Budincă de legume

1h 2

250 g legume la alegere (cartofi, morcovi, fenicul, spanac, dovlecei), 40 g lapte, 1 ou mic, 1 lingură parmezan, mărar tocat, 2 linguri pesmet, sare

Curățăm legumele, le spălăm și le fierbem la aburi 20 de minute. Punem legumele într-un vas, adăugăm oul, laptele, parmezanul ras, mărarul și puțină sare și le pasăm până obținem un piure omogen. Ungem cu puțin ulei o formă ceramică de circa 14 cm diametru și o umplem cu amestecul obținut. Preîncălzim cuptorul la 180°C și coacem budinca la bain-marie 40 de minute. Înainte de a o scoate din cuptor, introducem o scobitoare în centru. Dacă aceasta iese uscată, budinca este coaptă. O lăsăm să se răcească 10-15minute în tavă.

Pentru a coace budinca la bain-marie, procedăm în felul următor: introducem forma ceramică într-o tavă mai mare în care adăugăm apă, astfel încât forma în care se află budinca să stea pe trei sferturi în apă. Avem mare grijă ca apa să nu fiarbă absolut deloc în timpul coacerii budincii. Dacă se întâmplă acest lucru, reducem temperatura cuptorului cu 10°C și prelungim timpul de coacere cu 10-15 minute.

129 Mâncare de vițel cu anghinare

1h 30' 4

200 g fileu de vițel, 500 g anghinare, 2 linguriță pătrunjel tocat, 1 cățel mic usturoi, 1 linguriță ceapă tocată, 1 morcov mic, 70 ml lapte, 50-60 ml supă de legume

Curățăm anghinarea, o tăiem în bucăți potrivite și o fierbem 15 minute la aburi, apoi o punem într-o farfurie și o acoperim cu capac. Curățăm usturoiul și morcovul și le tăiem cubulețe. Le punem într-o cratiță antiaderentă, adăugăm ceapa tocată și 1 lingură de supă de legume sau apă și le călim circa 5 minute, la foc foarte mic. Adăugăm carnea de vițel, tăiată cubulețe, și amestecăm bine. Adăugăm 50-60 ml de supă de legume, acoperim cratița și lăsăm mâncarea să fiarbă la foc mic, aproximativ 1 oră, după care adăugăm anghinarea. Amestecăm bine, adăugăm laptele și mai lăsăm mâncarea să fiarbă, pe foc mic, încă 4-5 minute. Putem adăuga deasupra puțin pătrunjel tocat.

130 Păstrăv la cuptor în crustă de sare și semințe de fenicul

1h 2

1 păstrăv întreg de 500 g, 1 linguriță rasă semințe de fenicul, 1 felie de lămâie, 1 lingură ulei de măsline, 1 kg sare grunjoasă

Curățăm peștele, îl spălăm și îl ștergem bine cu hârtie absorbantă de bucătărie. Introducem în burta peștelui felia de lămâie și puțină sare. Amestecăm sarea grunjoasă cu semințele de fenicul. Într-o tavă, formăm un start de amestec cu sare grunjoasă, adăugăm peștele și îl acoperim perfect cu alt strat de amestec. Coacem peștele în cuptorul preîncălzit la 200°C, 40-45 de minute sau până când stratul de sare se întărește. Scoatem tava din cuptor, spargem crusta și extragem peștele. Îl așezăm pe o farfurie și îl condimentăm cu ulei de măsline.

Pentru reușita rețetei peștele trebuie să fie acoperit complet cu sare.

131 Fileu de vițel în sos de portocale

45′ 2

4 felii fileu de vițel, 2 portocale mici, 1/2 linguriță tarhon proaspăt

Tăiem portocalele în felii subțiri și le așezăm pe patru bucăți de hârtie de copt. Așezăm câte o bucată de fileu deasupra fiecărei felii de portocală, le presărăm pe toate cu puțin tarhon și le acoperim cu încă o felie subțire de portocală. Împăturim fileurile în hârtia de copt și le așezăm în tava de cuptor. Le coacem 20 de minute în cuptorul preîncălzit la 180°C. Sunt foarte bune calde, alături de o salată de legume de sezon.

132 Fileu de dorada cu sos de nuci

45′ 2

300 g fileu doarada, 3 linguri nuci măcinate, 2 linguri pătrunjel tocat, 30 ml lapte, coriandru praf, sare

Așezăm fileurile de pește într-o tavă unsă cu puțin ulei de măsline. Amestecăm nucile cu pătrunjelul, laptele, coriandrul și puțină sare și ungem fileurile cu crema obținută. Coacem peștele în cuptorul preîncălzit la 180°C, 15 minute. Este delicios cald, alături de legume natur sau piure de legume.

133 Gratin de cartofi și morcovi

50′ 2

125 g morcovi, 125 g cartofi, 10 g ulei de măsline, 1 lingură parmezan, pătrunjel tocat

Curățăm morcovii și cartofii, îi spălăm și îi tăiem cubulețe. Îi fierbem la aburi circa 20-25 de minute sau până când sunt bine pătrunși. Amestecăm legumele cu ulei, parmezan, sare și pătrunjel tocat și le așezăm într-un vas termorezistent. Le gratinăm în cuptorul preîncălzit la 180°C, 20 de minute.

134 Mini-budinci surpriză

45′ 2

150 g cartofi fierți, 150 g spanac fiert, 1 ou mic, 30 g cașcaval ras, unt

Pasăm cartofii fierți calzi, până când obținem un piure omogen, adăugăm oul și amestecăm. Separat, tocăm mărunt spanacul fiert și îl amestecăm cu cașcavalul ras. Tapetăm cu unt și pesmet 4 forme mici. Punem câte o lingură din amestecul de cartofi și ou în forme și îl distribuim de jur-împrejurul părții interne a formei. În centrul stratului de cartofi adăugăm câte o lingură din amestecul de spanac, iar pe deasupra lui formăm un nou strat de piure. Coacem mini-budincile în cuptorul preîncălzit la 180°C, 30 de minute.

135 Cartofi în sos de lapte și pătrunjel

45′ 2

200 g cartofi, 100 ml lapte, 10 g unt, pătrunjel tocat, 2 linguri parmezan, sare

Curățăm cartofii, îi spălăm și îi tăiem în cubulețe potrivite. Îi fierbem în apă clocotită 2-3 minute, apoi îi scurgem, îi așezăm într-o tavă ceramică și îi pudrăm cu puțină sare. Punem, din loc în loc, untul tăiat cubulețe, presărăm deasupra parmezanul ras și îi acoperim cu laptele. Coacem cartofii în cuptorul preîncălzit la 180°C, circa 20-25 de minute sau până când sunt perfect pătrunși. Adăugăm deasupra pătrunjel proaspăt tocat.

PARTEA A III-A

3-5 ANI

- Aperitive..... 50
- Supe şi ciorbe..... 55
- Salate..... 61
- Feluri principale..... 64

APERITIVE

136 Cremă de ton și quark

25′ | 4

100 g ton conservat în ulei, 150 g brânză quark, sare, mărar (opțional)

Scurgem bine brânza quark și o punem într-un vas. Adăugăm tonul scurs bine și mixăm până obținem o cremă fină și omogenă. Condimentăm cu sare, dacă mai este nevoie, și mărar proaspăt tocat. Este delicioasă atunci când o întindem pe felii de pâine prăjită.

Brânza quark este de origine germană, asemănătoare brânzei de vaci, dar mult mai fină. Daca nu o găsiți, o puteți înlocui cu brânză de vaci bine scursă sau cu mascarpone.

137 Pancakes cu ceapă verde

1h | 4

400 g făină, 250 g apă clocotită, codițe de ceapă verde (de la 2 legături), sare, ulei de floarea-soarelui

Fierbem apa și o turnăm fierbinte peste făină. Amestecăm, folosind inițial o lingură, apoi frământam până când obținem un aluat compact și elastic. Înfășurăm aluatul în folie alimentară și îl lăsăm pe masa din bucătărie, 30-45 de minute. După repaus, împărțim aluatul în porții de câte 100 g. Întindem fiecare porție de aluat într-o foaie foarte subțire. Ungem fiecare foaie cu ulei, o pudrăm cu sare și adăugăm pe întreaga suprafață codițe de ceapă verde, tocate mărunt. Rulăm foaia pe lungime, strângem bine capetele și o rulăm din nou în formă de cochilie. Pudrăm suprafața de lucru cu făină, aplatizăm „cochilia" cu palmele și apoi o întindem cu făcăleţul într-o foaie de maxim 5 mm grosime. Punem pe foc mic o tigaie antiaderentă, o ungem cu puțin ulei și adăugăm primul pancake. Îl coacem câte 3-4 minute pe fiecare parte. Procedăm la fel și cu următoarele porții de aluat.

138 Pernuțe de cartofi

45′ | 6

500 g cartofi, 375 g făină, 2 ouă, 50 g caşcaval, 50 g unt, 2 linguri rase semințe de susan, 1 linguriță curry, piper, sare

Punem cartofii la fiert în coajă. După ce au fiert îi scoatem pe un fund de lemn, îi curățăm de coajă, îi lăsăm puțin să se răcească, apoi îi dăm pe răzătoarea cu găuri mici sau îi pasăm până când obținem un piure fin și omogen. Lăsăm piureul să atingă temperatura camerei, adăugăm ouăle, caşcavalul și untul de la frigider, date și ele pe răzătoare, susanul, curry, sare și piper. Amestecăm bine și apoi începem să adăugăm făină treptat. Obținem un aluat elastic pe care îl întindem pe planul de lucru pudrat cu făină, într-o foaie groasă de 3-4 mm. Cu ajutorul unei forme dreptunghiulare, decupăm pernuțele de cartofi. Încălzim într-o cratiță mult ulei și, când este perfect încins, adăugăm pernuțele, câte 5-6 odată. Le prăjim 1-2 minute pe fiecare parte, apoi le scoatem și le așezăm pe o farfurie tapetată cu hârtie absorbantă de bucătărie.

În funcție de cartofii folosiți, este posibil să aveți nevoie de încă 2-3 linguri de făină. Adăugați lingură cu lingură și frământați până când obțineți un aluat elastic. Dacă doriți ca pernuțele să se umfle frumos, nu întindeți foaia mai groasă de 4 mm.

139 Grisine cu măsline și usturoi

2h | 6

Grisine: 600 g făină de grâu dur/făină tip 650/făină albă, 12 g drojdie proaspătă, 50 ml ulei de măsline sau de floarea-soarelui, 350 ml apă, 1 linguriță sare, 1 linguriță rasă zahăr
Umplutura: 200 g măsline negre sau verzi, 2 căței de usturoi, 1 ardei uscat iute (opțional), 100 ml ulei

Punem făina într-un vas și adăugăm în centrul ei, în următoarea ordine, drojdia frecată cu 1 linguriță rasă de zahăr, uleiul și apa. Frământăm câteva minute, adăugăm sarea, apoi frământăm până când obținem un aluat elastic. Punem aluatul într-un vas, îl acoperim cu folie de plastic și îl lăsăm la dospit până își dublează volumul (aproximativ 1 oră).
Tocăm măslinele, în bucăți nu foarte mici, și ardeiul (mărunt). Călim căței de usturoi întregi, necurățați, 2-3 minute în ulei încins, apoi îi scoatem și punem în tigaie măslinele și ardeiul. Le călim 2-3 minute, apoi stingem focul și lăsăm să se răcească.
Întindem aluatul într-o foaie dreptunghiulară, groasă de 3 mm, și punem umplutura doar pe o jumătate a foii. Acoperim umplutura cu cealaltă jumătate a foii și apoi tăiem grisine late de 1-2 cm, pe care le răsucim. Ungem grisinele cu puțin ulei și le coacem în cuptorul preîncălzit la 200°C, 30 de minute sau până când se rumenesc uniform.

Ca să își păstreze consistența crocantă și după ce se răcesc, lăsăm grisinele să se răcească așezate în poziție verticală (eventual le sprijinim de peretele de lângă blatul din bucătărie).

140 Pateu din piept de pui

45' | 4

500 ml apă, 400 g piept de pui, 1 ceapă medie, 1 frunză dafin, 3-4 boabe piper, 3-4 linguri maioneză, sare, piper

Tăiem pieptul de pui bucățele, pe care le spălăm și le punem într-o oală. Le acoperim cu apă, adăugăm foaia de dafin, ceapa curățată și tăiată în două și boabele de piper și le fierbem până se pătrund complet. Scurgem pieptul de pui, ceapa și boabele de piper și le pasăm până când obținem un piure omogen. După ce s-a răcit, adăugăm maioneza, sarea și piperul și amestecăm. Punem pateul în frigider 1 oră, apoi îl întindem pe felii de pâine prăjită.

141 Pateu din șuncă de Praga

30' | 4

125 g șuncă de Praga, 20 g parmezan ras, 40 g unt, 40 ml lapte, sare, piper

Tăiem șunca bucățele, pe care le punem în mixer. Adăugăm parmezanul ras, untul la temperatura camerei și 20 ml lapte. Îl pasăm și, dacă este prea dens, adăugăm laptele rămas. Condimentăm pateul cu sare și piper.

142 Humus

20' | 4

300 g năut fiert, 2 linguri tahini, 1 lime, 1 cățel usturoi, 1 linguriță semințe de chimen, 40 ml ulei, sare, boia dulce de ardei

Punem năutul fiert în robot, adăugăm pasta tahini, chimenul, usturoiul, sucul de lămâie și sare după gust. Mixăm, adăugând treptat uleiul, până când obținem o cremă fină și omogenă. În cazul în care crema este prea densă, adăugăm câteva linguri de supă de legume. Punem humusul într-o farfurie și îl pudrăm cu puțină boia dulce.

143 Cremă de brânză

45′ 2

1 l lapte proaspăt de vacă/pasteurizat, 3 linguri oțet de vin sau mere, 30 g unt, 150 ml lapte la temperatura camerei, sare

Punem 1 l de lapte într-o cratiță, pe foc mic, și în momentul în care începe să fiarbă stingem focul și adăugăm 3 linguri de oțet. Amestecăm bine și vom observa că imediat încep să se formeze la suprafață bucheţele de brânză. Le culegem cu o paletă cu găuri și le punem într-o strecurătoare, unde le lăsăm 10 minute. După ce s-au răcit le punem în robot, adăugăm untul la temperatura camerei și sarea și începem să mixăm, adăugând treptat restul de 150 ml de lapte. Vom obține o cremă cu o consistență lichidă, pe care o transferăm într-un borcan și o băgăm la frigider. În 3-4 ore crema va căpăta o consistență cremoasă.

Puteți adăuga în crema de brânză somon afumat, mărar, codițe de ceapă sau o puteți combina cu puțină cremă de ciocolată, 20-30 g. Se conservă în frigider, într-un borcan închis ermetic, până la 5-6 zile.

144 Guacamole

30′ 4

1 avocado, 1 lime, 1 roșie mare, 1 ceapă medie, semințe de chimen, sare

Curățăm avocado, apoi îl tăiem cubulețe. Le stropim cu sucul de lime și le zdrobim cu furculița. Adăugăm ceapa tocată foarte mărunt, roșia curățată de coajă și semințe și tăiată în cubulețe fine, semințele de chimen și sarea. Amestecăm bine, apoi punem crema în frigider 30 de minute. Este foarte bun cu pâine prăjită sau cu tacos.

145 Pateu din ficat de pui

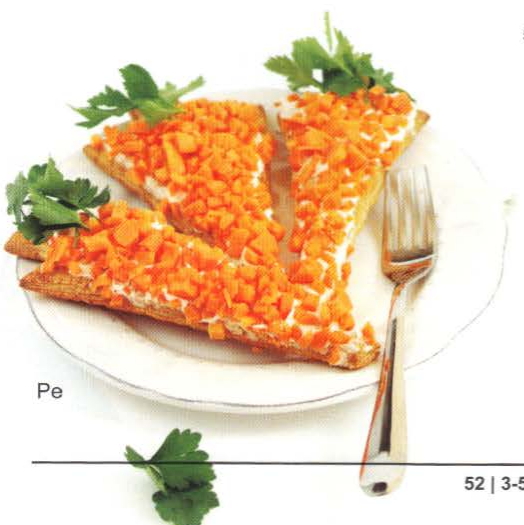
45′ 4

400 g ficat de pui, 75-100 g unt, 3 gălbenușuri de ou, 5-6 boabe de piper, 1 bucată de 4-5 cm de praz/1 ceapă mică, sare, piper măcinat

Spălăm bine ficatul și îl punem într-o crăticioară. Îl acoperim cu apă (nivelul apei trebuie să fie la 2-3 degete deasupra), adăugăm prazul (sau ceapa) tăiat în ineluşe subțiri și boabele de piper. Fierbem ficatul până este complet pătruns (20-30 de minute), la foc mic. Cu o lingură, luăm spuma formată la suprafața apei. Fierbem 3 ouă tari, 8-9 minute, le curățăm, le tăiem în două pe lungime și extragem gălbenușul. După ce ficatul a fiert, îl trecem rapid printr-un jet de apă călduță și îl lăsăm să se răcească. Punem în robot ficatul rece, prazul, gălbenușurile de ou, sare, piper măcinat și untul moale (puneți doar 75 g la început și, dacă nu este suficient de cremos, mai adăugați încă 25-30 g). Mixăm până când obținem un pateu fin și cremos. Îl consumăm cu pâine prăjită sau îl folosim pentru prepararea ouălor umplute.

146 Morcovi din aluat foietat

45′ 8



2 foi aluat foietat, 2 cutii de brânză Philadelphia, 5-6 morcovi mari, 1 bucată broccoli, 2 albușuri de ou

Întindem aluatul foietat pe planul de lucru și îl decupăm în triunghiuri alungite în formă de morcov. Din aluatul rămas, decupăm 6-8 bucăți dreptunghiulare, pentru cotorul morcovului. Tapetăm tava de cuptor cu hârtie de copt și așezăm triunghiurile. Ungem puțin baza fiecărui triunghi cu albuș de ou și adăugăm câte un dreptunghi la baza morcovului. Presăm ușor, astfel încât să se lipească. Le coacem în cuptorul preîncălzit la 180°C, 15 minute. După ce s-au răcit complet, le ungem cu brânză Philadelphia și acoperim suprafața triunghiului cu cubulețele mici de morcov. fiecare cotor punem puțin broccoli fiert.

Pe

147 Pateu de măsline negre

45' 4

250 g măsline negre fără sâmburi, 1-2 bucăți fileu de anșoa în ulei, 1-2 căței de usturoi, piper

Tăiem măslinele în bucăți mici și le punem într-un robot. Adăugăm fileurile de anșoa bine scurse, usturoiul curățat și tăiat în bucăți mici și piper după gust. Mixăm la viteză mică în primele 5 minute, apoi creștem treptat viteza. După primele minute, pateul nostru nu va arăta foarte legat, dar după 10-15 minute va începe să se omogenizeze. Când atinge consistența dorită, oprim robotul și mutăm pateul într-un borcan. Îl închidem ermetic și îl păstrăm în frigider.

În timp ce mixați măslinele, faceți pauze de câte 1-2 minute, apoi mixați din nou. În funcție de robotul folosit, pot fi necesare până la 30 de minute pentru omogenizarea pateului.

148 Pateu de fasole boabe și pește afumat

20' 4

100 g pește afumat, 70 g fasole boabe fiartă, 1 cartof mediu fiert, 70 g cremă de brânză/ brânză de vaci/mascarpone

Punem într-un vas fasolea fiartă, peștele afumat și cartoful fiert, tăiat cubulețe, și le pasăm până când obținem o cremă omogenă. Amestecăm pateul obținut cu crema de brânză și îl întindem pe felii de pâine neagră, ușor prăjite.

149 Ouă umplute cu mousse de ton

45' 4

4 ouă, 1 lingură maioneză, 90 g ton în suc propriu, 1 linguriță mică suc de lămâie, sare, piper, mărar

Fierbem ouăle tari (5 minute din momentul în care începe să fiarbă apa), le curățăm și le lăsăm să se răcească. Le tăiem în două și extragem gălbenușurile. Le punem într-un vas, adăugăm tonul bine scurs, sucul de lămâie, sare, piper și mărar tocat, după gust. Pasăm până când obținem o cremă omogenă și fină. Umplem jumătățile de ou cu crema obținută. Dacă dorim, le putem orna cu 1 felie de măslină neagră și 1 frunză de mărar.

150 Mousse de somon afumat

40' 4

150 g somon proaspăt, 60 g somon afumat, 45 g unt, 1/2 lămâie mică, mărar, sare, piper

Fierbem somonul curățat la aburi, apoi îl lăsăm să se răcească. Punem somonul afumat într-un vas, adăugăm somonul fiert, untul la temperatura camerei, sucul de la o jumătate de lămâie, mărarul tocat mărunt, sare și piper după gust. Le mixăm până când obținem un pate fin și omogen. Punem mousse-ul în frigider 30-45 de minute înainte de a-l consuma.

151 Bruschette „Iepuraș"

20' 2

2 felii pâine, 2 felii caşcaval, 2 frunze salată verde, 4 fire larba ciorii, 2 roșii medii, 2 bucățele de morcov, 2 măsline negre/verzi, sare, ulei de măsline

Prăjim feliile de pâine și apoi le lăsăm să se răcească. Așezăm frunzele de salată deasupra fiecărei felii de pâine. Cu o formă, decupăm feliile de caşcaval în formă de iepuraș și le așezăm deasupra frunzelor de salată. Formăm nasul iepurașului cu o bucățică de morcov, cu măslinele tăiate în două formăm ochii și cu firele de ceapa ciorii facem mustățile.

Putem înlocui feliile de caşcaval cu felii de salam.

152 Crochete de păstrăv și cartofi

45' 4

500 g fileu păstrăv, 400 g cartofi fierți, 1 ceapă mică, 1 lingură cozi de ceapă verde, 1 ou, 5 linguri pesmet, piper, sare

Fierbem fileul de păstrăv la aburi, apoi îl lăsăm să se răcească. Curățăm cartofii, îi tăiem cubulețe și îi fierbem la aburi 20 de minute sau până când sunt perfect pătrunși. Punem într-un vas fileul de păstrăv, cartofii reci, oul, ceapa și cozile de ceapă tocate foarte mărunt, piper și sare după gust. Frământăm până când obținem o compoziție omogenă. Dacă este prea umedă, adăugăm 1 lingură de pesmet. Cu mâinile ușor umede, formăm mici chifteluțe pe care le tăvălim prin pesmet. Le prăjim în ulei foarte bine încins, câte 2-3 minute pe fiecare parte. Dacă dorim niște chiftele mai dietetice, le așezăm în tava de cuptor, tapetată cu hârtie de copt, le stropim cu un fir de ulei de măsline și le coacem în cuptorul preîncălzit la 180°C, 10 minute pe fiecare parte sau până se rumenesc uniform.

153 Cornuri pufoase cu caşcaval

2h 30' 6

500 g făină, 100 ml apă, 140 ml lapte, 50 ml ulei, 1 gălbenuș, 25 g lapte praf, 7 g drojdie uscată, 1 linguriță zahăr, 2 linguriţe sare, 3 linguri lapte + 1 lingură ulei (pentru uns), 100-125 g caşcaval, mac

Amestecăm făina, laptele praf și drojdia uscată și le punem într-un vas de plastic încăpător. Amestecăm laptele, apa și zahărul și le încălzim puțin, după care le adăugăm peste făină. Începem să frământăm, iar când aluatul prinde consistență, adăugăm uleiul (de măsline sau floarea-soarelui), sarea și gălbenușul de ou. Frământăm până când obținem un aluat elastic, care nu se mai lipește de mâini. Acoperim vasul și îl lăsăm să dospească, într-un loc cald, ferit de curenți de aer rece, 1 oră. După ce și-a dublat volumul, îl împărțim în două porții egale. Întindem fiecare porție de aluat pe masa ușor pudrată cu făină, într-o foaie groasă de 7-8 mm. Tăiem fiecare foaie în 8 triunghiuri. Facem o tăietură de 2-3 cm pe o latură a fiecărui triunghi (în acest fel vom obține niște cornuri rulate foarte frumos) și le rulăm începând de la vârful opus laturii tăiate. Așezăm cornurile în tava de cuptor tapetată cu hârtie de copt (le vom coace în două ture, deci puneți câte 8 cornuri în tavă și lăsați o distanță de câțiva cm între ele) și le lăsăm să dospească încă 1 oră. După ce au dospit, le ungem cu amestecul obținut din lapte și ulei și le pudrăm cu caşcaval ras și mac. Le coacem în cuptorul preîncălzit la 200°C, pe treapta a doua de jos în sus (căldură de jos și de sus), 12-15 minute.

154 Noduri pufoase

2h 4

250 g făină, 125 ml apă călduță, 10 g drojdie proaspătă, 25 ml ulei măsline, 1 linguriță zahăr, 5 g sare, 50 g susan (opțional)

Dizolvăm drojdia în apă călduță și zahăr și o turnăm peste făină. Adăugăm uleiul și frământăm. După ce aluatul a căpătat consistență, adăugăm susanul și sarea și frământăm până când obținem un aluat compact și omogen. Îl lăsăm 45 de minute să dospească, într-un loc ferit de curenți de aer rece. După ce a dospit, răsturnăm aluatul pe masa ușor pudrată cu făină și îl împărțim în bucățelele de circa 60 g. Rulăm fiecare bucată, până când obținem un șnur lung de circa 10 cm. Înnodăm fiecare șnur. Ungem o tigaie antiaderentă cu puțin ulei de măsline și prăjim nodurile câte 5 minute pe fiecare parte, la foc mic. Tigaia trebuie acoperită în timpul prăjirii. Sunt foarte bune calde, alături de un sos sau o cremă ca guacamole sau humus.

155 Cremă de busuioc și brânză

10' 4

200 g brânză Philadelphia/mascarpone, 25 g busuioc proaspăt, sare, piper alb

Punem în robot crema de brânză, adăugăm frunzele de busuioc spălate și uscate, sare după gust și puțin piper alb. Mixăm până când obținem o cremă fină și omogenă.

SUPE ȘI CIORBE

156 Supă cremă de frunze de ridiche

45' 4

frunze de la 2-3 legături de ridichi, 2 cartofi medii, 1 ceapă medie, sare

Spălăm bine frunzele de ridiche, curățăm cartofii, îi spălăm și îi tăiem bucățele. Curățăm ceapa și o tăiem în bucăți potrivite. Punem 1 l de apă într-o oală și o punem pe foc. Adăugăm legumele și punem capacul. După ce au fiert, strecurăm lichidul într-un alt vas și pasăm frunzele de ridichi, ceapa și cartofii. Turnăm treptat supa peste piureul de legume, amestecând, până când atingem consistența dorită.

Putem adăuga tot lichidul în care au fiert legumele, și atunci va rezulta o supă mai lichidă.

157 Ciorbă de perișoare

1h 6

500 g carne tocată de vițel, 2-3 coaste de porc, 1 ou mare, 3 l apă, 2-3 morcovi, 1 rădăcină pătrunjel, 1 rădăcină țelină mică, 1 rădăcină păstârnac, 1 ceapă, 1 ardei gras roșu, 2-3 roșii medii decojite, 2-3 cartofi, borș/oțet/suc de lămâie pentru acrit, sare, piper, leuștean proaspăt, 2 gălbenușuri, 200 ml smântână

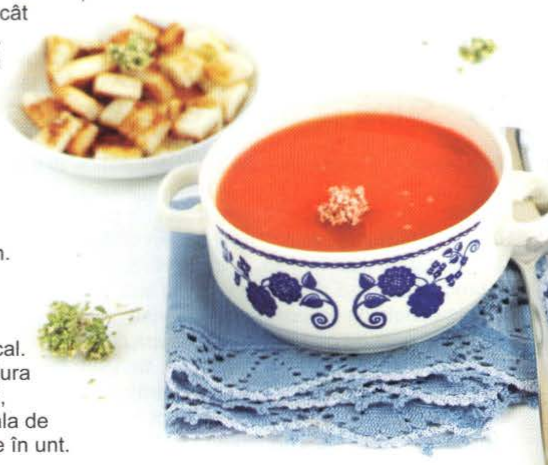
Punem coastele de porc într-o oală și le acoperim cu apă călduță, în care am adăugat 1 linguriță de sare. Le dăm într-un clocot, apoi aruncăm prima apă, spălăm coastele bine și le punem din nou în oala spălată. Peste ele adăugăm 3 l de apă și încă o linguriță de sare. Adăugăm legumele curățate și spălate (țelina, păstârnacul, ceapa, ardeiul gras, morcovii, rădăcina de pătrunjel, roșiile, cartofii) tăiate în bucăți mici, acoperim oala și o lăsăm să fiarbă, pe foc mic spre mediu, până când legumele sunt aproape pătrunse. Amestecăm carnea tocată cu oul, sarea și piperul, apoi formăm cu mâna umedă perișoare cât o nucă. Le așezăm pe o farfurie sau într-o tavă stropită cu apă. Într-o crăticioară separată, punem 1 l de apă și 1 linguriță de sare. Când apa fierbe, adăugăm toate perișoarele deodată și le opărim 3-4 minute. Le scoatem cu o paletă perforată, le trecem rapid printr-un jet de apă caldă și le adăugăm imediat în ciorbă. Acoperim oala și o lăsăm să fiarbă până când perișoarele sunt complet pătrunse. Adăugăm borșul, zeama de lămâie sau oțetul, o lăsăm să dea în clocot, apoi stingem focul și lăsăm ciorba să se „liniștească", 5-6 minute. Într-un vas separat, amestecăm smântâna cu gălbenușurile și cu 2-3 polonice de ciorbă. Adăugăm acest amestec în ciorbă și amestecăm bine. La sfârșit, adăugăm leuștean proaspăt tocat.

158 Supă cremă de roșii

45' 4

1 kg pulpă de roșii, 1 ceapă mică, 1 morcov mic, 500 ml apă, 1 lingură bulion, 2 rămurele cimbru proaspăt, 1-2 frunze dafin, 2 linguri rase făină, 200 ml lapte, 50 g unt, sare, piper

Punem pe foc o oală umplută pe jumătate cu apă, iar în momentul în care apa începe să fiarbă scufundăm roșiile în ea 1 minut, după care le scoatem și le lăsăm să se răcească. Le decojim, le curățăm cât putem de bine de sâmburi și le tăiem cubulețe. Topim untul într-o oală, apoi adăugăm o ceapă și un morcov tocate mărunt. Când ceapa devine transparentă, adăugăm 2 linguri rase de făină și amestecăm viguros, ca să nu se formeze cocoloașe. Amestecăm maxim 1 minut, pe foc mic, și avem grijă ca făina să nu se ardă. Adăugăm pulpa de roșii, 500 ml de apă în care am dizolvat 1 lingură de bulion de roșii, cimbrul proaspăt și 1-2 frunze de dafin. Acoperim oala cu un capac și lăsăm supa pe foc 20 de minute din momentul în care începe să fiarbă. Stingem focul și scoatem foile de dafin. Pasăm supa cu ajutorul unui mixer vertical. Punem într-un vas 200 ml de lapte la temperatura camerei, turnăm peste el 1-2 polonice de supă, amestecăm bine și apoi adăugăm laptele în oala de supă. În farfurie putem adăuga crutoane prăjite în unt.



159 Supă cremă de ciuperci

1h | 4

300 g hribi, 200 g ghebe, 500 ml supă de legume, 300 ml lapte, praz (o bucată de 5-6 cm), 1 lingură ulei de măsline, 2 frunze salvie, 3-4 boabe de ienupăr, sare, piper alb

Tăiem prazul în rondele subțiri, curățăm hribii și ghebele și le ștergem cu un șervet de bumbac umezit bine. Punem la călit, într-o lingură de ulei de măsline, prazul și ciupercile. După ce s-au înmuiat, adăugăm supa de legume, laptele, salvia și boabele de ienupăr. Acoperim și fierbem până când ciupercile sunt complet pătrunse (30 de minute). Scoatem din supă, cu ajutorul unei palete perforate, ciupercile și prazul, pe care le punem într-un vas. Adăugăm 3-4 polonice din supă și le pasăm cu ajutorul unui mixer vertical. Treptat, adăugăm și restul supei, iar dacă dorim o consistență mai lichidă, putem adăuga puțin lapte călduț sau supă de legume caldă. O condimentăm cu sare și piper alb, proaspăt măcinat. În farfurie putem turna un fir de ulei de măsline și, dacă dorim, putem pune și puțin parmezan ras și crutoane.

Dacă ciupercile sunt foarte murdare de pământ, se spală rapid sub un jet de apă rece și apoi se șterg imediat. Este bine să nu ținem ciupercile în apă, pentru că astfel se pierde o parte din gustul lor delicios.

160 Ciorbă de legume

1h | 6

2 l apă, 2 legături ceapă verde, 4-5 cartofi, 3 morcovi, 2 felii țelină, 1 salată verde, pătrunjel, 100 g costiță afumată, 1 gălbenuș, 4 linguri smântână, 4 linguri iaurt, sare

Spălăm și tocăm salata, tăiem felii morcovii, ceapa, țelina și cartofii. Punem la călit în 2 linguri de ulei ceapa, morcovii, țelina și costița afumată, tăiată cubulețe. După ce s-au înmuiat, adăugăm apa și cartofii și lăsăm să fiarbă la foc moderat. Când legumele sunt fierte, adăugăm sare și salata tocată în fâșii subțiri. Mai lăsăm ciorba să fiarbă până se înmoaie și salata, apoi stingem focul. Într-un vas separat, amestecăm un gălbenuș de ou cu smântână și iaurt și adăugăm 2 polonice de ciorbă peste amestecul obținut. Adăugăm amestecul în ciorbă.

Atenție! Dacă adăugam smântâna amestecată cu oul direct în ciorbă, se va „tăia", din cauza diferenței de temperatură.

161 Supă cremă de broccoli și praz

45′ | 4

800 g broccoli, 1 praz mediu, 30 g ulei de măsline/30 g unt, 2 l apă, sare, 4-5 felii pâine

Desfacem broccoli în buchețele mici și le punem într-un vas. Le acoperim cu apă rece și le lăsăm 10 minute. Tăiem prazul, numai partea albă, în felii subțiri. Le călim în 30 g de ulei de măsline sau, dacă dorim un gust mai fin, în unt, 3-4 minute. Adăugăm peste praz 2 l de apă călduță și buchețelele de broccoli, scurse de apa în care au stat. Acoperim oala cu un capac și lăsăm supa să fiarbă până ce buchețelele de broccoli sunt pătrunse complet (aproximativ 20 de minute). După ce broccoli este fiert, luăm oala de pe foc și pasăm supa cu ajutorul unui mixer vertical. O punem din nou pe foc 10 minute, adăugând sare după gust. Stingem focul și lăsăm supa să se odihnească 10-15 minute. Între timp, tăiem feliile de pâine în pătrățele și le prăjim în puțin ulei de măsline sau, mai dietetic, le așezăm pe o foaie de hârtie de copt într-o tavă și le coacem 5-10 minute la 180°C în cuptorul preîncălzit. Crutoanele se adaugă în farfuria de supă.

162 Supă energizantă de cereale

1h 4

1 praz mediu, 1 tulpină țelină, 500 g cereale și legume (năut, spelta, arpacaș, linte, fasole mung și azuki), 2-3 l apă, 1-2 roșii deshidratate, 3 roșii proaspete/suc de roșii, ulei de măsline, 1 frunză dafin, 1 crenguță rozmarin, 1 frunză salvie, sare

Punem năutul, fasolea mung și azuki la înmuiat în apă rece, 12 ore. Dacă folosim un tip de linte care necesită înmuiere, o punem și pe ea la înmuiat. Tăiem prazul și țelina în felii subțiri și le călim în 3-4 linguri de ulei de măsline. După ce se înmoaie, adăugăm 1 pahar de apă și lăsăm pe foc 5-6 minute. Scurgem legumele și cerealele, le trecem printr-un jet de apă rece și le adăugăm peste prazul și țelina călite. Le amestecăm bine și adăugăm 2 l de apă. Acoperim și lăsăm să fiarbă la foc mic 30 de minute, după care adăugăm roșiile, tăiate bucățele. Lăsăm supa la fiert încă 15 minute. Legăm rozmarinul, salvia și dafinul cu o sfoară sau un cordon de silicon și tocăm mărunt roșiile deshidratate. Le adăugăm în supă, legând cordonul de silicon de toarta oalei. Acoperim și, după 20 de minute, aruncăm rozmarinul, salvia și dafinul (le putem lăsa la fiert mai mult, dacă dorim o supă foarte parfumată). Lăsăm supa să fiarbă până ce toate legumele sunt pătrunse bine, apoi o potrivim de sare.

163 Ciorbă de pui cu tarhon

1h 4

2 l apă, 500-600 g pui (pulpe/piept), 1-2 linguri ulei, 1 ceapă, 1 morcov mediu, 2 linguri tarhon în oțet, 2 gălbenușuri, 3-4 linguri smântână/iaurt, 2-3 linguri oțet din borcanul de tarhon, sare

Tăiem puiul în bucăți, le spălăm și le ștergem cu hârtie absorbantă de bucătărie. Tocăm ceapa mărunt și morcovul cubulețe. Punem în oala în care vom face ciorba 1-2 linguri de ulei. Adăugăm bucățile de pui și le călim 3-4 minute. Când puiul și-a schimbat culoarea, adăugăm ceapa tocată și cubulețele de morcov. Amestecăm bine și le mai lăsăm pe foc încă 2-3 minute. Adăugăm apă caldă peste pui și legume, punem capacul și lăsăm ciorba să fiarbă până când puiul este complet pătruns. Scoatem bucățile de pui din ciorbă, curățăm carnea de pe oase și o tăiem în bucățele potrivite, pe care le adăugăm din nou în ciorbă. Stingem focul și lăsăm ciorba să se liniștească puțin. Într-un vas separat, amestecăm 2 gălbenușuri cu 4 linguri de smântână sau iaurt. Turnăm peste acest amestec 1-2 polonice de supă. Amestecăm bine și îl turnăm în oala cu ciorbă. La sfârșit, adăugăm tarhonul (după gust) și 2-3 linguri de oțet din borcanul cu tarhon. Acoperim oala și o lăsăm acoperită 20 de minute înainte de a pune în farfurii.

164 Supă de ceapă ungurească

1h 4

500 g ceapă, 1,5 l supă de legume, 2 frunze dafin, 3 căței de usturoi, 5-6 boabe de piper, 3 linguri ulei de măsline, 30 g unt, 2-3 felii pâine, sare

Curățăm ceapa, o spălăm și o tăiem solzișori. Zdrobim parțial boabele de piper și le punem într-un săculeț de in, împreună cu frunzele de salvie și căței de usturoi, curățați și zdrobiți puțin. Încingem uleiul de măsline într-o oală antiaderentă și adăugăm ceapa. O călim până când devine transparentă, apoi adăugăm supa de legume și săculețul cu condimente. Acoperim oala și lăsăm supa să fiarbă 30 de minute. Stingem focul și scoatem condimentele. Prăjim feliile de pâine tăiate cubulețe în untul încins într-o tigaie antiaderentă. Crutoanele astfel obținute se adaugă în farfurie.

165 Supă cu tăiței de cartofi și tarhon

45' 4

1 kg cartofi albi, 2 l supă de legume, 2 gălbenușuri mari, 1 pahar lapte (125 ml), 1-2 linguriță tarhon, sare

Punem supa la fiert, curățăm cartofii și îi dăm prin răzătoarea mare sau folosim un robot de bucătărie, așa încât să obținem tăiței frumoși. Adăugăm tăieii în supa care fierbe, adăugăm sare și tarhon după gust și acoperim oala. Fierbem la foc mic 10 minute. În momentul în care tăieii sunt fierți, stingem focul. Separat, amestecăm două gălbenușuri proaspete cu 1 pahar de lapte (dacă dorim un gust mai pronunțat, putem înlocui o parte din lapte cu smântână). Adăugăm 1 polonic de supă peste amestecul de ou și lapte, apoi îl turnăm în oala cu supă. În farfurie se pot adăuga crutoane.

166 Supă de castane și orz decorticat

1h 4

1,5 l apă, 20 de castane fierte, 3 cartofi, 1 praz mediu (partea albă), 2 frunze salvie, 150 g piept de porc, 150 g orz decorticat, sare, 1 lingură ulei de măsline

Încălzim uleiul într-o oală antiaderentă și adăugăm pieptul de porc tăiat cubulețe și prazul tăiat solzișori. Le călim 5-6 minute, apoi adăugăm apa, cartofii tăiați cubulețe și salvia tocată mărunt. Acoperim oala și fierbem supa 5 minute, apoi adăugăm orzul, spălat în 2 ape și scurs bine, și castanele fierte și tocate mărunt. Mai fierbem încă 15-20 de minute, apoi stingem focul și condimentăm cu sare și piper.

Dacă dorim să fierbem castanele acasă, procedăm astfel: tăiem coaja de jur-împrejur și le punem într-o oală. Le acoperim cu apă, adăugăm o frunză de dafin și le fierbem aproximativ 1 oră. Când sunt perfect moi, le scurgem și curățăm coaja. După ce se răcesc, le tocăm mărunt.

167 Supă de pui cu ciuperci și spanac

1h 4

1,5 l apă, 2 piepturi de pui fără pieliță, 200 g hribi/champignon, 1 ceapă roșie, 100 ml smântână, 10-15 frunze mici de spanac, sare, 1 lingură ulei de măsline

Tăiem pieptul de pui cubulețe și tocăm ceapa mărunt. Încălzim uleiul într-o oală antiaderentă și adăugăm cubulețele de pui, ceapa tocată și ciupercile tăiate felii sau cubulețe. Le amestecăm și călim 2-3 minute. Adăugăm apa caldă și acoperim oala cu capac. Fierbem supa 30 de minute sau până când pieptul de pui este perfect pătruns, apoi stingem focul. Într-un vas separat amestecăm smântâna cu 2 polonice de supă. Adăugăm amestecul obținut în supă, alături de spanacul tocat nu foarte mărunt. Lăsăm supa acoperită încă 5 minute înainte de a pune în farfurii.

168 Ciorbă de pește cu dovlecei

45' 4

1 kg somon/crap/somn/știucă, 1 ceapă medie, 1 ardei gras roșu mare, 2-3 morcovi, 2 dovlecei măricei, 4-5 roșii, leuștean, pătrunjel, 2-3 linguri oțet, sare, 2-3 l apă

Curățăm peștele și îl tăiem în bucăți potrivite. Procedăm la fel cu morcovii, ardeiul roșu, dovleceii și ceapa, iar roșiile le tăiem în 4 bucăți. Punem apa într-o oală și adăugăm cubulețele de morcovi, ardei, dovlecei și ceapă. Acoperim oala și le lăsăm să fiarbă, pe foc mic, până sunt aproape gata. Adăugăm bucățile de pește și roșiile și mai lăsăm să fiarbă încă 10-15 minute, cel mult. La sfârșit, adăugăm leuștean proaspăt și pătrunjel, tocate mărunt, sare și 2-3 linguri de oțet.

169 Ciorbă à la grec

45′ 4

1 l supă de legume, 100 g orez, 3 ouă medii, 1 lămâie (doar sucul), pătrunjel, sare, piper

Punem supa de legume într-o oală, adăugăm orezul, spălat în 2 ape și scurs foarte bine, și acoperim cu un capac. Fierbem orezul 30 de minute sau până este complet pătruns, apoi stingem focul. Într-un vas separat, amestecăm ouăle cu sucul de lămâie și 1 polonic din supa caldă. Adăugăm acest amestec în supă și amestecăm bine. Condimentăm ciorba cu sare și piper, apoi adăugăm deasupra pătrunjel tocat.

170 Supă cu rasol de vită și tăiței de casă

3h 30′ 4

1 kg carne de vită (cap de piept și rasol), 4-5 felii țelină, 1 păstârnac, 1 rădăcină de pătrunjel, 3-4 morcovi mici, 1 ceapă mare, sare, 3 l apă
Tăiței: 100 g făină, 1 ou, sare

Spălăm carnea bine, iar dacă rasolul are măduvă, acoperim orificiul osului cu sare. Punem carnea într-o oală încăpătoare și o umplem cu apă, în care adăugăm 1-2 linguriță de sare. Punem oala pe foc mic, iar după ce dă în clocot aruncăm apa și spălăm fiecare bucată de carne sub un jet de apă călduță. Spălăm oala foarte bine și adăugăm din nou carnea bine spălată, țelina, rădăcina de pătrunjel și păstârnacul, tăiate în felii, morcovii tăiați bastonașe, 1 ceapă întreagă crestată la capete. Turnăm peste carne și legume 3 l de apă călduță și punem supa pe foc mic, așezând capacul pe oală în așa fel încât să nu fie acoperită decât pe trei sferturi. O lăsăm să fiarbă încet 2-3 ore. Între timp preparăm tăițeii. Punem făina pe un plan de lucru, iar în mijloc adăugăm 1 ou bătut ușor cu furculița și puțină sare. Amestecăm inițial ajutându-ne de o furculiță, apoi frământăm până când obținem un aluat compact. Învelim aluatul într-o folie alimentară, îl lăsăm 30 de minute să se odihnească, apoi îl întindem într-o foaie subțire pe planul de lucru presărat cu puțină făină. După ce am întins foaia, o lăsăm să se usuce 30 de minute. O rulăm și tăiem tăițeii cât de subțire dorim. După ce carnea este complet fiartă, aruncăm ceapa, adăugăm tăițeii și mai lăsăm supa pe foc mic încă 10 minute. După ce am stins, adăugăm pătrunjel tocat. Legumele și carnea se pot consuma cu puțină sare și maioneză.

Carnea de vită se opărește pentru a elimina o parte din grăsime și pentru a obține o supă clară. La fel procedăm și cu supa de pui, curcan sau gâscă. Dacă o dorim clară, trebuie neapărat să opărim carnea înainte de a o fierbe.

171 Supă cu creveți și tofu

45′ 4

1 l supă de legume, 2 linguri ulei, 2 căței de usturoi, 1-2 cm rădăcină de ghimbir, 150 g creveți proaspeți, 150 g tofu, 60 g mazăre proaspătă, sare, piper

Încălzim uleiul într-o tigaie antiaderentă sau într-un wok. Adăugăm crevetii curățați și îi călim până își schimbă culoarea, apoi adăugăm căței de usturoi tocați mărunt și ghimbirul dat pe răzătoare. Amestecăm pe foc mic încă 1 minut, apoi adăugăm supa de legume. În momentul în care supa începe să fiarbă, adăugăm tofu tăiat în bucăți mici și mazărea. Lăsăm supa pe foc mic până când începe să fiarbă din nou. Stingem focul și o condimentăm cu sare și piper.

172 Ciorbă cu ficat de miel și orez

2h 30' 4

1,5 l apă, 1 ficat de miel, 3 cepe verzi, 50 ml ulei, 100 g orez, 3 ouă, 1 lămâie, mărar, sare, piper

Curățăm ficatul, îl spălăm, îl tăiem în bucățele și îl punem într-o oală. Îl acoperim cu apă caldă și îl dăm într-un clocot. În tot acest timp, eliminăm spuma formată la suprafață. Scurgem ficatul și îl spălăm foarte bine. Încălzim uleiul într-o oală separat, adăugăm ceapa tocată mărunt și o călim 2 minute. Adăugăm ficatul, acoperim tigaia și o lăsăm pe foc mic, aproximativ 15 minute. Dacă este nevoie, adăugăm câteva linguri de supă de legume. După 20 de minute adăugăm supa de legume, acoperim oala și lăsăm să fiarbă 30 de minute. Adăugăm apoi orezul și mai fierbem 20 de minute sau până când orezul este complet pătruns, apoi stingem focul. Într-un vas mic amestecăm ouăle cu sucul unei lămâi medii și 1 polonic din supa caldă. Adăugăm compoziția obținută în supă. O condimentăm cu sare și piper. În farfurie putem presăra mărar proaspăt tocat.

173 Supă de urzici cu usturoi

45' 4

600 ml apă, 400 g urzici, 2 linguri ulei de măsline, 30 g parmezan, 200 g pâine, 2 căței de usturoi, sare

Punem uleiul într-o tigaie antiaderentă și, când este încins, adăugăm cățeii de usturoi necurățați, dar zdrobiți puțin cu lama unui cuțit. Îi călim 1 minut, apoi îi scoatem din tigaie. Adăugăm urzicile crude, tocate mărunt, și un polonic mic de apă. Le înăbușim 4-5 minute, apoi adăugăm apa și, dacă dorim, un ardei iute mic, uscat. Acoperim oala și fierbem supa aproximativ 20 de minute. Așezăm în fiecare farfurie câte o felie de pâine ușor prăjită, adăugăm 1-2 polonice de supă peste ele și 1 lingură de parmezan ras. O lăsăm 2 minute, astfel încât pâinea să absoarbă o parte din supă, apoi o putem consuma.

174 Supă de linte și roșii

45' 4

1 l apă, 1 ceapă mică, 2 căței de usturoi, 2 linguri ulei, 200 g linte roșie, 2 crenguțe mici de rozmarin, 3 roșii mari, sare

Curățăm ceapa și usturoiul și le călim 1 minut în uleiul încins. Adăugăm lintea spălată și scursă bine, amestecăm și le călim încă 1-2 minute, apoi adăugăm roșiile curățate și tăiate cubulețe. După 2 minute adăugăm apa și acoperim oala. Fierbem la foc mic 30-35 de minute sau până când lintea este pătrunsă complet. Condimentăm supa cu sare.

Folosiți un tip de linte care nu are nevoie să fie înmuiată înainte de folosire. Dacă supa este prea densă, puteți adăuga puțină apă caldă.

175 Supă de cartofi și somon

45' 4

1 l supă de pui/legume, 1 praz mic, 600 g cartofi, 2 linguri ulei, 500 ml lapte, 125 g somon afumat, 2 linguri suc de lămâie, sare

Curățăm prazul și îl tăiem solzișori. Curățăm cartofii și îi tăiem bucățele. Încălzim uleiul într-o oală antiaderentă și adăugăm prazul și cartofii. Le călim 3-4 minute, la foc mic. După ce prazul s-a înmuiat, adăugăm supa de pui/legume. Acoperim oala și lăsăm să fiarbă 10-15 minute sau până când cartofii sunt pătrunși complet. Stingem focul, scoatem cartofii și prazul din supă și le pasăm până obținem un piure fin. Îl punem în supă și amestecăm. Adăugăm laptele cald, pătrunjelul, somonul afumat tăiat în bucăți mici și sucul de lămâie. Condimentăm cu sare.

SALATE

176 Salată de fasole cu ceapă și ton

30' | 4

400 g fasole albă fiartă, 200 g ton în suc propriu, 1 ceapă roșie medie, 5-6 măsline negre, 3 linguri ulei de măsline, pătrunjel, sare, piper

Punem fasolea într-un bol, adăugăm tonul scurs și sfărâmat parțial cu o furculiță, ceapa roșie tăiată în rondele subțiri, măslinele negre tocate nu foarte mărunt, pătrunjel tocat, sare și piper. Adăugăm uleiul de măsline și amestecăm bine. Acoperim bolul cu folie alimentară de plastic și îl băgăm în frigider 1 oră.

Putem să folosim fasole de la conservă, dacă suntem în criză de timp, dar cel mai bine este să o fierbem noi. Dacă alegem a doua opțiune, punem fasolea la înmuiat în apă rece 12-14 ore, apoi o spălăm și o fierbem 45-50 de minute. O scurgem și o lăsăm să se răcească. Dacă folosim fasole conservată, clătim boabele de fasole și le lăsăm să se scurgă foarte bine.

177 Salată Capricciosa

1h | 4

125 g țelină, 125 g ardei gras roșu, 100 g morcovi, 125 g piept de pui, 1/3 linguriță zahăr, 2 linguriițe oțet de mere, apă, sare, 4-5 linguri maioneză/maioneză dietetică

Curățăm țelina, morcovii și ardeii și le tăiem în bastonașe subțiri. Punem legumele tăiate într-o crăticioară, le acoperim cu apă și adăugăm 2 linguriițe de oțet de mere și un sfert de linguriță de zahăr. După ce apa începe să fiarbă le mai lăsăm 2 minute, apoi stingem focul. În timp ce legumele fierb, tăiem pieptul de pui în felii subțiri, le pudrăm cu sare și piper și le prăjim pe grătarul foarte bine încins, câte 3-4 minute pe fiecare parte (timpul variază în funcție de grosimea feliilor de pui), apoi le lăsăm să se răcească complet. Scurgem legumele și le lăsăm, de asemenea, să se răcească. Le punem într-un vas, împreună cu pieptul de pui și maioneza, și le amestecăm bine. Punem salata în frigider 30-45 de minute.

Pentru un efect vizual foarte plăcut, putem presăra puțin mac peste salată.

178 Salată caldă de fasole și pui

1h | 4

400 g fasole verde lată, 300 g piept de curcan/pui, 2 căței de usturoi, 1 ardei iute uscat, 2-3 linguri sos de soia light, 2 linguri ulei de măsline

Punem pe foc potrivit o oală medie umplută pe jumătate cu apă. Adăugăm 1-2 linguriițe cu sare și o acoperim cu capac. Când apa începe să fiarbă, adăugăm fasolea verde spălată și curățată, tăiată în bucăți de 3-4 cm. O lăsăm să fiarbă 3-4 minute, nu mai mult. Fasolea trebuie să aibă o consistență crocantă. O scurgem și o trecem imediat printr-un jet de apă rece. O lăsăm să se scurgă bine. Tăiem pieptul de curcan în fâșii de 3-4 cm. Punem o tigaie teflonată pe foc mediu, adăugăm 2-3 linguri de ulei de măsline, căței de usturoi necurățați, dar zdrobiți ușor, și ardeiul iute întreg. Când uleiul s-a încins, adăugăm fâșiile de curcan și le prăjim, la foc mediu, 3-4 minute sau până când sunt pătrunse complet. Scoatem pieptul de curcan din tigaie și îl punem într-o farfurie pe care o acoperim cu un capac. Punem fasolea în tigaia în care am pregătit pieptul de curcan și o prăjim 2 minute, la foc mediu. Adăugăm fâșiile de curcan, amestecăm bine și adăugăm 2 linguri de sos de soia light. Amestecăm, pe foc mediu, încă 1-2 minute, apoi stingem focul.

179 Salată de orez cu ton și porumb

1h | 4

140 g orez, 150 g roșii cherry, 100 g boabe de porumb fiert, 1 morcov, 100 g ton în suc propriu, 50 g salată verde, 60 g măsline verzi, 2 frunze busuioc, ulei de măsline, sare

Fierbem orezul în apă abundentă, aproximativ 30 de minute, apoi îl scurgem și îl lăsăm să se răcească. Între timp, spălăm roșiile, le tăiem în două și le punem într-un bol. Adăugăm 2-3 linguri de ulei de măsline și busuiocul tocat mărunt. Adăugăm morcovul curățat, dat pe răzătoare, tonul bine scurs, boabele de porumb, măslinele tăiate în felii subțiri și salata verde tocată. La sfârșit, adăugăm orezul și amestecăm. Punem salata în frigider 1 oră înainte de a o consuma.

180 Salată de cușcuș cu legume

45' | 2

125 g cușcuș, 125 ml apă, 1 dovlecel, 1 lingură suc de lămâie, 1 ceapă roșie mică, 2 ardei verzi, 2 roșii medii, 1 cățel de usturoi, pătrunjel, busuioc, sare, piper, 4 linguri ulei de măsline

Tocăm pătrunjelul, busuiocul și le punem într-un vas. Adăugăm cățelul de usturoi și 1-2 linguri de ulei de măsline, apoi lăsăm totul la infuzat 15 minute, după care eliminăm cățelul de usturoi. Între timp, tăiem dovlecelul în felii subțiri și îl prăjim, câte 2 minute pe fiecare parte, pe un grătar încins, uns puțin cu ulei de măsline. Punem într-un bol feliile reci de dovlecel, roșiile și ardeii tăiați cubulețe și legumele scurse bine de marinată. Punem cușcușul într-o crăticioară, adăugăm apă fierbinte, 3 linguri ulei de măsline și sucul de lămâie. Îl acoperim și îl lăsăm până absoarbe toată apa, după care îl amestecăm cu o furculiță. După ce s-a răcit complet, adăugăm legumele, amestecăm bine și punem salata în frigider 30 de minute.

181 Salată de dovlecei și brânză feta

40' | 2

2 cepe verzi, 2 dovlecei zucchini, 2 felii pâine albă, 60 g brânză feta, piper, 2 linguri ulei de măsline

Curățăm ceapa și dovleceii și le tăiem în felii subțiri. Tăiem pâinea cubulețe și le prăjim câteva minute într-o tigaie antiaderentă, în care am încins 1 lingură de ulei de măsline. Punem feliile de ceapă, dovleceii și bucățelele reci de pâine prăjită într-un bol, adăugăm brânza tăiată cubulețe și condimentăm cu piper și cu 1 lingură de ulei de măsline.

Dacă brânză feta este prea sărată pentru gustul copilului, o puteți înlocui cu mozzarella sau cu o brânză duce.

182 Salată de sparanghel și broccoli

45′ 4

300 g sparanghel, 150 g broccoli, 100 g fasole verde lată, 3 g ghimbir, 1 lingură sos soia, 2 linguriţe oţet de vin, 4 linguri ulei de măsline

Curăţăm broccoli şi îl desfacem în bucheţele. Curăţăm fasolea verde, apoi o tăiem în bucăţi de circa 2 cm. Curăţăm cu grijă sparanghelul, astfel încât să nu rupem vârfurile. Fierbem, pe rând, legumele la aburi, până sunt complet pătrunse, apoi le lăsăm să se răcească. Într-un vas separat, emulsionăm uleiul de măsline cu oţetul, sosul de soia şi ghimbirul ras. Punem legumele într-un bol, adăugăm sosul şi amestecăm bine.

183 Salată de conopidă și măsline

45′ 4

1 conopidă mică, 4 fire pătrunjel, 1 căţel de usturoi, 5 măsline verzi, 2 linguri ulei de măsline, piper, 1 linguriţă sos de soia light

Curăţăm conopida şi o desfacem în bucheţele. Le fierbem la aburi 30 de minute, apoi le lăsăm să se răcească. Într-un vas separat, amestecăm uleiul de măsline, sosul de soia, usturoiul dat pe răzătoare, măslinele tocate mărunt şi piperul. Adăugăm sosul peste conopidă, amestecăm bine şi punem salata în frigider 30 de minute.

184 Salată de orz decorticat și iaurt grecesc

1h 4

100 g orz decorticat, 200 g dovlecei, 1 linguriţă ulei de măsline, 200 g roşii, 1 lingură iaurt grecesc, sare, mentă

Fierbem orzul în apă abundentă, 35-40 de minute. Tăiem dovleceii cubuleţe, pe care le fierbem la aburi 10-15 minute. Curăţăm roşiile de coajă şi seminţe şi le pasăm până când obţinem un sos fin. Îl punem într-o crăticioară, pe foc potrivit, şi îl fierbem până se reduce la jumătate şi capătă o consistenţă densă. Îl lăsăm să se răcească complet. Punem orzul rece într-un vas, adăugăm dovleceii şi frunzele de mentă, tocate mărunt. Separat, amestecăm sosul de roşii cu iaurtul grecesc şi sare după gust. Adăugăm sosul peste orz şi dovlecei şi amestecăm bine.

185 Salată de ouă cu maioneză

30′ 4

4 ouă fierte tari, 1-2 linguri maioneză, 1 ceapă roşie mică, 1 linguriţă muştar, sare, piper

Fierbem ouăle în multă apă (5 minute din momentul în care apa începe să fiarbă), apoi le curăţăm şi le lăsăm să se răcească. După ce s-au răcit, le tăiem cubuleţe şi le punem într-un vas. Separat, amestecăm maioneza cu muştarul, ceapa tocată foarte mărunt, sare şi piper, după gust. Adăugăm sosul peste ouă şi amestecăm. Este delicioasă acompaniată de felii de pâine prăjită.

FELURI PRINCIPALE

186 Paste integrale cu varză de Bruxelles

45′ | 4

300 g paste integrale (penne, fusilli etc), 200 g varză de Bruxelles, 200 g șunculiță afumată, 1 ceapă mică, 1 cățel usturoi, 50-75 ml suc de roșii, parmezan ras

Punem la fiert o oală cu apă în care adăugăm 2-3 linguri de ulei de măsline. În momentul în care apa începe să fiarbă, adăugăm 1 linguriță rasă de sare și pastele și le fierbem conform instrucțiunilor de pe cutie. Între timp, curățăm cotorul fiecărei verze, apoi îndepărtăm primul strat de frunze și le spălăm bine în 2-3 ape. Punem la fiert o oală cu apă, în care adăugăm 2-3 linguriță de sare (sarea elimină gustul amar) și verzele. Le fierbem 10-15 minute, apoi le scurgem și le trecem rapid printr-un jet de apă foarte rece. Pot fi lăsate întregi sau tăiate în două. (Sau putem tăia jumătate din ele în două, lăsându-le pe celelalte întregi.) Într-o tigaie antiaderentă călim, în 2-3 linguri de ulei de măsline încins, o ceapă tăiată solzișori și un cățel de usturoi curățat, dar întreg. Adăugăm șunculița afumată, tăiată bucățele. Amestecăm și călim 2-3 minute, după care adăugăm varza de Bruxelles, bine scursă. Amestecăm pe foc 2-3 minute, apoi adăugăm sucul de roșii și 1 polonic din apa în care fierb pastele. Fierbem sosul la foc mic spre mediu aproximativ 7 minute, apoi adăugăm pastele scurse. Le amestecăm pe foc mic 2-3 minute, apoi presărăm deasupra puțin parmezan ras.

Când cumpărăm varză de Bruxelles trebuie să fim atenți ca frunzele externe să nu aibă o tentă galbenă și să nu fie moale la atingere. Dacă frunzele sunt galbene, înseamnă că nu sunt tocmai tinere, iar gustul va fi amar. Dacă avem posibilitatea, le alegem de aproximativ aceeași dimensiune, ca să fiarbă toate în același timp.

187 Risotto cu fructe de mare

1h | 4

150 g orez pentru risotto, 250 g fructe de mare (creveți, caracatiță, midii, sepie), 50 g unt, 1 cățel de usturoi, 1 ardei mic iute roșu uscat, 1 l supă de legume, pătrunjel (opțional), parmezan (opțional), sare, piper

Punem untul într-un wok sau o cratiță pe foc mic. În momentul în care s-a topit adăugăm cățelul de usturoi tăiat mărunt și ardeiul iute. Călim câteva secunde, după care adăugăm orezul. Călim orezul câteva minute, iar în momentul în care boabele devin translucide adăugăm fructele de mare, curățate și tăiate în bucățele potrivite. Amestecăm orezul cu fructele de mare 3-4 minute și apoi adăugam 1 polonic de supă de legume. Adăugăm al doilea polonic de supă numai în momentul în care primul a fost absorbit complet de orez. În total, vor intra aproape 4 polonice de supă. La sfârșit, condimentăm cu sare și piper și adăugăm 2-3 linguri de parmezan ras fin.

Risotto nu trebuie să aibă o consistență uscată sau lichidă, ci cremoasă. Întotdeauna se consumă imediat după preparare. Daca îl reîncălzim, își pierde din savoare.

188 Tagliatelle cu ton și măsline

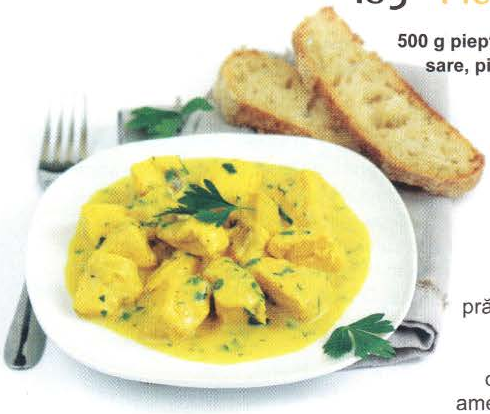
45′ | 4

300 g tagliatelle, 1 șalotă/ceapă mică, 10 măsline negre, 4-5 fileuri de anșoa în ulei, 200 g ton în suc natural/ulei, 75-100 g suc de roșii, pătrunjel după gust, 2-3 linguri ulei de măsline

Tăiem șalota/ceapa și măslinele în felii foarte subțiri și le călim 2-3 minute, în 2-3 linguri ulei de măsline. Adăugăm fileurile de anșoa, scurse bine de uleiul în care au fost conservate, și amestecăm pe foc mic încă 2 minute. Scurgem tonul și-l desfacem în bucățele, cu ajutorul unei furculițe, apoi îl adăugăm peste mixul de măsline și ceapă și-l călim 1-2 minute. Adăugăm și sucul de roșii, amestecat cu un polonic din apa în care fierb pastele, împreună cu pătrunjelul tocat fin. Lăsăm sosul să scadă pe foc mic 10 minute. Scurgem pastele și le adăugăm peste sos. Amestecăm pe foc mic 1-2 minute.

189 Piept de curcan cu praz

45′ 4



500 g piept de curcan, 2 fire groase praz, 50 ml lapte, 50 ml apă, făină, sare, piper, sos Worcester, 50 ml supă de legume, 1 pliculeț șofran

Curățăm prazul și îl spălăm bine. Îl tăiem în felii subțiri și îl călim 5 minute într-o tigaie antiaderentă, în care am încălzit 1 lingură de ulei de măsline. Amestecăm laptele și apa și le turnăm peste praz. Acoperim cu capac și îl lăsăm să fiarbă până se înmoaie, apoi stingem focul și lăsăm tigaia acoperită. Separat, tăiem pieptul de curcan în cubulețe potrivite, îl tăvălim prin făina amestecată cu puțină sare, piper și șofran și îl prăjim într-o tigaie antiaderentă, în care am încins 2 linguri de ulei de măsline, 5-6 minute, sau până se rumenește uniform. Adăugăm 1-2 linguri de sos Worcester și supa de legume. După 5 minute de fierbere, adăugăm prazul, amestecăm bine încă 4-5 minute, pe foc mic, apoi stingem.

190 Gnocchi de cartofi cu smântână

1h 30′ 4

Gnocchi: 500 g cartofi noi fierți, 125-150 g făină, sare
Sos de smântână : 30 g unt/2-3 linguri ulei, 200 g prosciutto cotto/șuncă de Praga/șuncă afumată, 50-60 ml supă de legume, 1 șalotă/1 ceapă mică, 1 pahar de apă (apa în care au fiert gnocchi), 60-70 ml smântână cremoasă, parmezan ras (opțional)

Zdrobim cartofii reci cu telul (nu îi mixăm), adăugăm făina și sarea. La început, punem doar 125 g de făină, iar dacă aluatul mai cere, adăugăm și restul făinii. Frământăm până când aluatul se compactează. Împărțim aluatul în 3-4 porții din care formăm, pe planul de lucru pudrat bine cu făină, șnururi lungi. Din fiecare șnur tăiem gnocchi micuți de circa 2 cm și apoi îi rulăm pe fiecare pe dinții unei furculițe. Îi așezăm pe o foaie de hârtie de copt pudrată cu făină și îi lăsăm să se usuce puțin. Umplem o oală cu apă fierbinte și o punem pe foc mediu. Cât timp fierbe apa, pregătim sosul. Topim untul într-o tigaie, adăugăm șalota/ceapa tocată foarte mărunt și șunca tăiată în șuvițe sau cubulețe potrivite. Le călim 2-3 minute, apoi adăugăm supa de legume. Lăsăm supa să se evapore complet. Punem puțină sare și 1 lingură de ulei de măsline în apa care fierbe și adăugăm gnocchi. Imediat cum se ridică la suprafață, îi scoatem cu o paletă forată și îi adăugăm direct în tigaie. Amestecăm smântâna cu un pahar din apa în care au fiert gnocchi și o adăugăm în tigaie. Amestecăm până se formează un sos omogen, apoi stingem focul. Deasupra putem presăra puțin parmezan ras.

191 Ruladă umplută din piept de pui

1h 30′ 4

1 piept de pui dezosat (500-600 g), 4 ouă, 5-6 felii subțiri de șuncă de Praga, 4-5 linguri vin alb, 3-4 linguri apă, sare, piper, 1 linguriță mix condimente cajun, 1 lingură ulei de măsline

Spargem ouăle într-un vas, adăugăm sare și piper și le batem cu o furculiță sau un tel. Ungem o tigaie teflonată (26 cm diametru), cu puțin ulei de măsline și o punem pe foc mic. Când s-a încins, adăugăm ouăle și punem imediat capacul. După 3-4 minute, întoarcem omleta cu grijă pe cealaltă parte și o mai prăjim încă 2-3 minute. O scoatem pe o farfurie și o lăsăm să se răcească. Spălăm pieptul de pui, îl ștergem cu hârtie absorbantă de bucătărie și îl desfacem în două, lăsându-l prins la unul dintre capete. (Ne gândim că, după ce-l tăiem, pieptul de pui trebuie să arate ca o carte deschisă.) Îl așezăm între două bucăți de hârtie de copt și îl „întindem" cu ajutorul făcălețului într-o „foaie" de aproximativ 2 cm grosime. Apoi îndepărtăm hârtia și așezăm omleta pe întreaga suprafață a pieptului de pui. Deasupra punem feliile de șuncă. Rulăm pieptul și legăm rulada cu sfoară de bucătărie. Tapetăm o formă de chec de aproximativ 20 cm lungime cu hârtie de copt trecută prin apă și stoarsă foarte bine, apoi așezăm rulada în formă. Adăugăm vinul alb, amestecat cu apă, apoi presărăm mixul cajun și stropim cu ulei de măsline. Coacem rulada de pui în cuptorul preîncălzit la 180°C, 30-35 de minute. Din când în când, o ungem cu sosul format. Dacă se formează prea mult sos, îl scurgem și apoi mai lăsăm rulada încă 5-10 minute la cuptor.

Dacă dorim ca omleta să fie pufoasă și aerisită, nu trebuie să batem ouăle foarte mult, ci doar până se omogenizează.

1 pui (1 kg), 2-3 linguri ulei de măsline, 3 căței de usturoi, 1 crenguță de rozmarin, 2 linguri vin alb demisec, 2-3 ardei iuți uscați, 2 linguriță boia dulce, 1 cană apă, sare grunjoasă, 4-5 boabe piper

Spălăm puiul și îl ștergem cu hârtie absorbantă de bucătărie. Punem uleiul, vinul, rozmarinul, boiaua, ardeii picanți curățați de sâmburi, cățeii de usturoi curățați, piperul și sarea grunjoasă (sarea de himalaya este excepțională) într-un mojar. Cu ajutorul pistilului transformăm mixul de condimente într-o pastă. Ungem puiul pe dinăuntru și pe dinafară cu pasta obținută, apoi îl punem într-un vas, îl acoperim cu folie alimentară de plastic și îl lăsăm în frigider 30-45 de minute. Legăm pulpele puiului cu sfoară de bucătărie. Așezăm puiul cu pieptul pe grătarul cuptorului, iar sub grătar punem tava de cuptor în care am turnat 1 cană cu apă. Îl coacem de 20 minute în cuptorul preîncălzit la 180°C, după care îl întoarcem pe spate și îl coacem încă 30-40 de minute. Din când în când, îl ungem, folosind o pensulă, cu lichidul scurs în tavă. Este delicios cu mujdei de usturoi și mămăliguță sau alături de un piure de legume.

Ca să ne dăm seama dacă puiul este făcut, îl înțepăm cu o scobitoare. Dacă lichidul care iese este transparent, atunci este copt.

193 Piept de curcan în sos beșamel

45' | 4

600-700 g piept de curcan, 150 g mozzarella, 200 g costiță afumată, 100 g brânză brie, sare, piper, unt, pesmet
Sos beșamel: 50 g unt, 50 g făină, 500 g lapte, sare, piper, nucșoară (opțional)

Curățăm pieptul de curcan, îl dezosăm și îl tăiem pe lungime în fâșii subțiri. Pudrăm fâșiile cu sare și piper din belșug. Tapetăm un vas termorezistent cu unt și pesmet și așezăm în formă de raze un strat de fâșii din piept. Peste feliile de curcan, punem felii de mozzarella și felii de brânză brie. Tăiem costiță afumată în felii subțiri, pe care le așezăm deasupra. Așezăm un alt strat de felii de mozzarella și brie și terminăm cu restul pieptului de curcan. Punem vasul la frigider până când facem sosul beșamel.
Topim la foc mic 50 g de unt. Când este complet topit, dăm la o parte cratița și adăugăm toată făina, amestecând rapid, să nu se facă cocoloașe. Punem din nou pe foc mic, amestecăm 1-2 minute, după care adăugăm treptat laptele, sarea, piperul și nucșoara și amestecăm până obținem un sos cremos. Stingem focul, acoperim cratița cu o folie alimentară de plastic și o lăsăm 5-10 minute să se răcească. Când sosul este călduț, îl adăugăm peste pieptul de curcan și îl pudrăm cu 1-2 linguri cu pesmet. Coacem în cuptorul preîncălzit la 180°C, maxim 1 oră. Dacă suprafața se rumenește prea mult, acoperiți vasul cu o folie de aluminiu.
Scoatem pieptul din cuptor, îl lăsăm să se răcească puțin, apoi îl putem felia.

194 Crenvurști umpluți

1h | 4

4 crenvurști groși și lungi, 4 felii cașcaval, lingură muștar dulce/picant, 4 felii subțiri de șuncă afumată

Tăiem pe lungime crenvurștii, dar nu complet (așa încât cele două jumătăți să rămână prinse). Ungem interiorul cu muștar și îi umplem cu feliile de cașcaval tăiate bastonașe. Îi învelim pe fiecare într-o felie subțire de șuncă afumată și îi așezăm într-o formă, eventual tapetată cu hârtie de copt. Coacem crenvurștii în cuptorul preîncălzit la 200°C, maxim 10 minute. Când s-au rumenit, iar cașcavalul este topit, îi scoatem. Sunt foarte delicioși alături de salată, cartofi prăjiți, piure de cartofi sau legume crude.

pe foc mic 1-2 minute.

195 Mușchi de porc în sos de unt

2h 4

600-700 g mușchi de porc, 100 g unt, sare, piper proaspăt măcinat, 200 ml apă

Tăiem carnea în bucățele potrivite și o condimentăm cu piper proaspăt măcinat și sare. Topim untul într-o cratiță antiaderentă și adăugăm carnea. O călim la foc mic până când capătă o culoare aurie uniformă, apoi începem să adăugăm treptat apă, câte o ceșcuță o dată. Când apa se evaporă, adăugăm iar o ceșcuță, și tot așa până când carnea devine foarte fragedă și sosul a scăzut complet. Merge foarte bine cu o garnitură de broccoli fiert la aburi.

196 Mușchiuleț de porc cu salvie

30' 2

1 fileu mușchi de porc, 40 g unt, 30 ml vin alb, 4 felii subțiri piept de porc afumat, sare, piper, 4 frunze de salvie

Tăiem mușchiul în 4 bucăți de 4-5 cm grosime. Le condimentăm cu sare și piper și le înfășurăm pe fiecare în feliile de piept de porc. Adăugăm câte o frunză de salvie în deschizătura fiecărei bucăți de piept, apoi legăm bucățile cu sfoară de bucătărie. Încălzim untul într-o tigaie antiaderentă, adăugăm bucățile de mușchi și le prăjim pe fiecare parte câte 2-3 minute. Adăugăm vinul și, când acesta s-a evaporat, stingem focul.

197 Mâncare de vițel cu ciuperci

1h 30' 4

600 g pulpă de vițel, 1 ceapă, 1 morcov, 1 felie de țelină, 2 linguriță făină, 200 ml supă de legume, sare, piper, 300 g ciuperci champignon, 1 cățel de usturoi, 2 linguriță pătrunjel tocat, 1 lingură ulei de măsline

Curățăm și tăiem cubulețe ceapa, morcovul și țelina. Le călim într-o tigaie antiaderentă, în care am adăugat 1 lingură de ulei de măsline, până când ceapa devine transparentă. Adăugăm pulpa de porc tăiată cubulețe și o călim până când capătă o culoare aurie uniformă, apoi adăugăm făina. Amestecăm bine și adăugăm 1 ceașcă (50-60 ml) de supă de legume. Punem capacul și, după ce apa se evaporă, adăugăm o altă ceașcă. Repetăm, până când carnea este complet pătrunsă. Separat, curățăm ciupercile și le tăiem în felii subțiri. Încingem uleiul într-o tigaie antiaderentă și adăugăm un cățel de usturoi tăiat felii. Îl călim câteva secunde, apoi adăugăm ciupercile și 1-2 linguri cu apă. Le călim pe foc mic până când sunt complet pătrunse, apoi stingem focul și adăugăm ciupercile în mâncarea de vițel. Condimentăm cu sare, piper și pătrunjel proaspăt tocat.

198 Miniburgeri de porc cu caşcaval

1h 4

500 g carne tocată de porc, 50 g caşcaval ras, 30 g mărar tocat, 1 cățel de usturoi, 50 g pesmet, sare, usturoi, ulei de măsline

Amestecăm carnea tocată cu caşcavalul ras, pesmetul, mărarul tocat, cățelul de usturoi dat pe răzătoare, sare și piper. Cu mâinile ușor umede, formăm chiftele potrivite, pe care le aplatizăm și le ungem cu ulei de măsline pe ambele părți. Le prăjim pe grătarul încins foarte bine, 3 minute pe o parte și 2 minute pe cealaltă. După ce s-au prăjit, le punem în chifle pentru hamburger așezăm deasupra fiecăreia câte o felie de caşcaval, câteva rondele de ceapă, felii de castravete murat, ketchup etc.

și

199 Șnițele crocante la grătar

30' 4

400 g mușchi de vițel, 4-5 frunze pătrunjel tocat, 100 g pesmet, 30 g caşcaval ras, sare, piper, curry

Tăiem mușchiul de vițel în felii subțiri și apoi le batem pe ambele părți cu ciocanul de bucătărie. Le ungem pe ambele părți cu ulei de măsline. Într-un vas, amestecăm pesmetul cu pătrunjelul tocat, sare, piper, caşcavalul ras și puțin curry. Tăvălim feliile de vițel prin acest amestec. Încingem un grătar, îl ungem cu puțin ulei de măsline și prăjim șnițelele câte 4-5 minute pe fiecare parte. Sunt delicioase calde, acompaniate de piure de legume sau legume natur.

200 Vițel alla pizzaiola

45' 2

300 g carne slabă de vițel, 1 cățel de usturoi, 2 linguriţe pătrunjel, 1 linguriță oregano, 2 linguri ulei de măsline, 200 g suc de roșii, sare, piper

Tăiem carnea de vițel în felii foarte subțiri. Punem uleiul într-o tigaie antiaderentă, pe foc mic, și când este încins adăugăm cățelul de usturoi curățat, dar întreg. Îl călim câteva minute, apoi adăugăm sucul de roșii, oregano, pătrunjelul tocat, sare și piper după gust. Acoperim tigaia cu capac și fierbem până când sosul devine ușor cremos (4-5 minute). Adăugăm feliile de carne și le acoperim integral cu sos. Le coacem câte 6 minute pe fiecare parte.

Nu coacem feliile de vițel mai mult decât timpul prevăzut în rețetă, pentru că vor deveni tari.

201 Conopidă gratinată

1h 4

1 conopidă (1 kg), sare, pesmet, unt, 100-125 g parmezan
Sos beșamel: 50 g unt, 50 g făină, 500 ml lapte, sare, piper

Curățăm conopida și o desfacem în buchețele pe care le spălăm foarte bine sub jet de apă rece. Punem buchețelele la fiert în apă cu sare, 10-15 minute. Când conopida este fiartă, o scurgem într-o sită de plastic și o lăsăm să se răcească. Pentru sosul beșamel, topim la foc mic 50 g de unt. Când este complet topit, dăm la o parte cratiță și adăugăm toată făina. Amestecăm rapid ca să nu se facă cocoloașe și îl punem din nou pe foc mic. Amestecăm 1-2 minute, după care adăugăm treptat laptele, sarea, piperul și amestecăm până când obținem un sos cremos. Tapetăm o formă cu unt și pesmet și adăugăm buchețelele de conopidă. Adăugăm sosul beșamel călduț, iar pe deasupra presărăm parmezan sau caşcaval ras și câteva bucăți mici de unt. Coacem conopida în cuptorul preîncălzit la 180°C, 25-30 de minute, până când se rumenește.

202 Rulouri de vinete cu caşcaval

45' 4

1 vânătă mare și lungă, 100 g caşcaval, 3-4 linguri suc de roșii, 2-3 linguri ulei de măsline, sare

Tăiem cotorul vinetei, apoi tăiem vânăta pe lungime în felii subțiri. Le frecăm cu sare și le lăsăm 30 de minute să își piardă apa. Spălăm feliile de vânătă sub un jet de apă rece, le ștergem și le ungem cu ulei de măsline. Le prăjim pe ambele părți pe un grătar încins. Amestecăm sucul de roșii cu 1 lingură de ulei de măsline, ungem fiecare felie de vânătă cu acest amestec, iar pe deasupra punem din belșug caşcaval ras. Rulăm feliile și le așezăm într-un vas uns cu puțin ulei de măsline. Încercăm să le așezăm cât mai apropiate unele de altele. Le ungem cu puțin suc de roșii și le coacem în cuptorul preîncălzit la 200°C, 10-15 minute. Sunt delicioase cu pâine prăjită și puțin caşcaval ras pe deasupra.

203 Merluciu în strat crocant de cartofi

45′ 4

1 kg fileuri merluciu, 250 g cartof crud ras, 100 g pesmet, pătrunjel, sare, piper, 3 căței de usturoi, suc de lămâie, 4 linguri ulei de măsline

Decongelăm fileurile și apoi le ștergem foarte bine cu hârtie absorbantă de bucătărie. Curățăm cartofii, îi spălăm și îi dăm pe răzătoarea cu găuri medii. Îi stoarcem bine și îi amestecăm cu pesmetul, pătrunjel tocat mărunt, după gust, 1 cățel de usturoi dat pe răzătoarea cu găuri mici, sare și piper. Punem fileurile în tava tapetată cu hârtie de copt și le ungem cu puțin suc proaspăt de lămâie. Adăugăm un strat de amestec de aproximativ 1 cm grosime deasupra fiecărui fileu și îl presăm ușor cu o lingură. Le stropim cu uleiul de măsline și punem între ele, în tavă, ceilalți doi căței de usturoi, întregi, necurățați. Coacem peștele în cuptorul preîncălzit la 180°C, 20-25 de minute.

204 Păstrăv la cuptor cu legume

1h 2

2 păstrăvi de 500-600 g fiecare, 2 morcovi, 2 roșii mari, 1 ardei gras mare, 300-400 g ciuperci champignon, 1 praz mic, pătrunjel, busuioc, 40 ml ulei de măsline, sare, piper, suc de lămâie

Tăiem în felii foarte subțiri morcovii, roșiile, ardeiul gras, ciupercile champignon și prazul. Tocăm mărunt pătrunjelul și busuiocul. Le amestecăm pe toate și le pudrăm cu sare și piper după gust. Le lăsăm într-un vas pentru 15-20 de minute, astfel încât aromele să se combine între ele. Tăiem două bucăți de folie de aluminiu mai lungi și mai late decât peștele cu 1-2 palme. Așezăm folia de aluminiu cu partea lucioasă în sus, o ungem cu ulei de măsline și formăm un strat de legume. Așezăm păstrăvul curățat și spălat peste legume, îl pudrăm cu puțină sare la interior și îl umplem cu legume, lângă care adăugăm o bucată mică de unt sau puțin ulei de măsline. Mai punem legume și pe deasupra peștelui și îl stropim cu câteva linguriță de suc de lămâie. Sigilăm bine peștele în folia de aluminiu, îl așezăm în tava de cuptor și îl coacem la 200°C în cuptorul preîncălzit, pentru 20-30 de minute, în funcție de dimensiunea peștelui.

205 Dorada cu hribi și dovlecei

1h 2

2 pești dorada (300-350 g fiecare), 250 g hribi, 200 g dovlecei, 3 roșii mari, 3 căței de usturoi, 2 linguri sos soia light, piper (5-6 boabe), lămâie, ulei de măsline, 25 ml apă

Curățăm peștele, îl spălăm bine și îl ștergem cu hârtie absorbantă de bucătărie. Îl pudrăm cu puțină sare pe dinăuntru și pe dinafară. Curățăm ciupercile și dovleceii și le tăiem felii. Zdrobim cu muchia unui cuțit un cățel de usturoi necurățat și îl punem într-o tigaie antiaderentă în care am adăugat 2-3 linguri de ulei de măsline. Când cățelul de usturoi începe să sfârâie, îl scoatem din tigaie și îl aruncăm. Adăugăm ciupercile, dovleceii și 2 linguri de sos de soia light. Le călim 4-5 minute, până se înmoaie puțin. Formăm un strat de legume într-o formă încăpătoare și așezăm peștii deasupra. Tăiem roșiile cubulețe și le adăugăm în formă. Zdrobim puțin ceilalți doi căței de usturoi (necurățați) și îi punem în tavă, iar din loc în loc adăugăm boabele de piper. Adăugăm apă călduță în tavă. Coacem dorada în cuptorul preîncălzit la 180°C, 30-35 de minute. Este foarte bună alături de legume și, dacă doriți, cu puțin suc de lămâie pe deasupra.

PARTEA A IV-A

SUCURI ȘI COCTEILURI

206 Cocteil de avocado și pere

10′ 2

1/2 avocado, 1 pară medie, 1/2 lămâie, 1 lingură miere/malț de orez

Punem în blender avocadoul curățat și tăiat bucățele, para curățată de coajă și sâmburi, sucul de lămâie și mierea. Le amestecăm în blender până când obținem un cocteil cu o consistență fină.

în cazul în care cocteilul este prea dens, îl fluidizăm adăugând 2-3 linguri de apă sau, în funcție de vârsta copilului, 2-3 linguri de lapte.

207 Cocteil de banane și pere

10′ 2

400 ml lapte, 4 biscuiți pentru copii, 1 pară, 1/2 banană, 1 lingură miere

Curățăm para de coajă și cotor și o tăiem bucățele. Tăiem pulpa unei jumătăți de banană curățate de coajă. Punem în blender laptele, bucățile de pară și banană, biscuiții rupți în bucățele și mierea. Amestecăm cu blenderul câteva secunde sau până când obținem un cocteil fin și omogen.

Putem înlocui para cu un măr, cu caise, piersici sau orice alt fruct de sezon.

208 Suc de vișine

17′ 5

500 g vișine, 300 ml apă, 1/4 baton de vanilie, 2 linguri miere

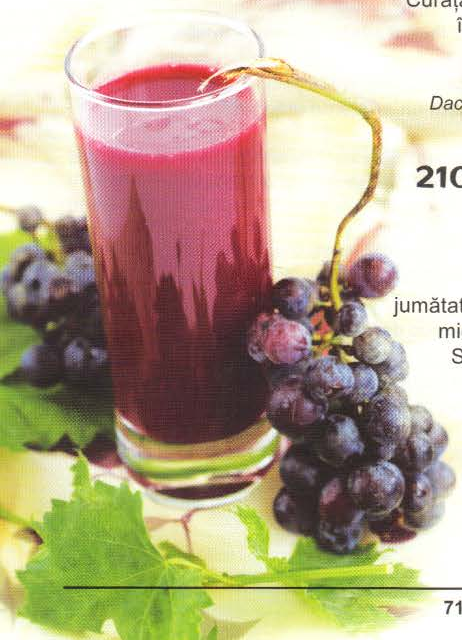
Spălăm vișinele și apoi scoatem sâmburii. Le punem într-o crăticioară și le acoperim cu 300 ml apă. Adăugăm vanilia și mierea. Fierbem sucul la foc mic timp de 7 minute, apoi îl strecurăm. După ce s-a răcit complet, este delicios.

Putem înlocui vișinele cu aceeași cantitate de cireșe.

209 Cocteil de vară

10′ 2

1 măr, 1 piersică, 1 caisă, 80 ml lapte de vacă



Curățăm fructele de coajă și cotor și le tăiem bucățele. Le punem în blender, adăugăm laptele și le pasăm până când obținem un cocteil omogen și cu o consistență fină.

Dacă dorim, putem adăuga și 1-2 linguriță de miere sau sirop de agave.

210 Suc de struguri

25′ 4

500 g struguri proaspeți, 1/2 păstaie de vanilie, 3-4 linguri apă

Spălăm strugurii și îi punem într-o crăticioară împreună cu jumătate de păstaie de vanilie și 4 linguri de apă. Îi fierbem, pe foc mic, până când boabele de struguri încep să se dezintegreze. Strecurăm sucul, astfel încât să eliminăm cojițele și sâmburii boabelor, și apoi lăsăm sucul să se răcească.

Este bine să alegem struguri bine copți și parfumați. În cazul în care nu sunt foarte dulci, putem adăuga 1 lingură de miere.

211 Nectar de piersici

18′ 4

500 g piersici, 300 ml apă, 160 g zahăr, 1/2 lime

Punem apa într-o crăticioară, adăugăm zahărul și amestecăm bine. Când siropul *începe să fiarbă*, îl lăsăm 3 minute, *apoi adăugăm* piersicile curățate de coajă și sâmburi și tăiate bucățele. Fierbem nectarul 5-6 minute, apoi stingem focul și adăugăm sucul de lime. Cu ajutorul unui mixer vertical, pasăm fructele din crăticioară. Vom obține un nectar cu o consistență cremoasă.

Putem conserva nectarul în sticle sterilizate. Poate rezista 1 lună, într-un loc răcoros, ferit de umezeală.

212 Cocteil de kiwi și miere

10′ 2

1 pahar de suc de mere proaspăt (150 ml), 1 kiwi, 1 caisă, 1 pară, 1-2 linguriță miere

Curățăm fructele de coajă și cotor și le tăiem bucățele, apoi le punem în blender, adăugăm sucul de mere și mierea și pasăm până când obținem un cocteil fin și omogen.

Cel mai bine este să folosim suc de mere făcut în casă. Pentru acest lucru avem nevoie de o centrifugă și de mere proaspete și parfumate.

213 Cocteil verde

10′ 2

100 g frunze proaspete de spanac, 2 banane, 1 măr, 1 tulpină de țelină Apio, 400 ml lapte de orez/migdale

Spălăm spanacul în câteva ape, apoi îl ștergem foarte bine. Curățăm banana, mărul și tulpina de țelină și le tăiem bucățele. Le punem în blender și adăugăm laptele. Mixăm până când obținem un cocteil cremos și omogen.

Dacă nu găsim țelină Apio, o putem înlocui cu o felie mică de țelină, iar laptele se poate înlocui cu apă.

214 Lassi cu iaurt și piersică

10′ 2

150 ml iaurt, 150 ml apă, 2 linguri miere, 1 piersică medie

Punem iaurtul și piersica în robot, adăugăm apa și mierea și mixăm până când obținem un amestec omogen.

Lassi este o băutură răcoritoare tradițională indiană pe bază de iaurt, apă și condimente sau fructe. Este foarte sănătoasă și sățioasă.

215 Cocteil de piersici și pepene galben

10′ 2

125 ml iaurt, 150 g pulpă de pepene galben, 1 piersică, 2 linguriță suc de lămâie

Curățăm pepenele și piersica de *coajă și sâmburi* și le tăiem bucățele. Le punem în blender, *adăugăm* iaurtul și sucul de lămâie și mixăm până când obținem un cocteil fin și omogen.

Pentru ca cei mici să profite de un cocteil plin de vitamine și minerale, este indicat să îl consume imediat după ce a fost preparat.

216 Suc de mere și struguri

10′ 2

3 mere, 400 g boabe de struguri fără semințe

Curățăm merele de coajă și cotor și le tăiem bucățele. Spălăm boabele de strugure și le ștergem foarte bine. Punem merele și strugurii în storcător. Turnăm sucul obținut în pahare.

Pentru această rețetă alegem struguri parfumați, fără sâmburi. Dacă folosim struguri cu sâmburi și aceștia reușesc să ajungă în sucul final, îl strecurăm.

217 Frappè de banane

10′ 1

1 banană, 1 biscuit pentru copii, 3 picături suc de lămâie, 1 linguriță de miere

Curățăm banana, o tăiem felii și o punem în robot. Adăugăm sucul de lămâie și mierea și mixăm până când amestecul se omogenizează. Zdrobim biscuitul și îl amestecăm în frappè. Punem frappè-ul în pahar.

Frappè-ul de banane este o gustare delicioasă pentru cei mici. Această rețetă este foarte bună și fără miere.

218 Cocteil de iaurt și mere

10′ 1

125 ml iaurt natural, 2 mere medii, 1 lingură miere, 1/2 lămâie

Curățăm merele de coajă și cotor și le tăiem bucățele. Punem bucățile de măr în blender și le stropim cu sucul de lămâie. Adăugăm iaurtul și mierea și mixăm până când obținem un cocteil omogen și fin.

Putem înlocui mărul cu 1 pară mare sau 2 caise mici curățate de coajă și sâmburi. Este o gustare delicioasă și hrănitoare, ideală pentru cei mici.

219 Cocteil de morcovi și mere

10′ 2

200 ml lapte, 1 măr, 1 morcov

Curățăm mărul și morcovul, le tăiem bucățele și le punem în robot. Adăugăm laptele și mixăm la o viteză moderată, până când obținem un cocteil omogen și fin.

Putem înlocui mărul cu pară, piersică sau caisă. Putem folosi orice alt fruct, numai să fie de sezon si, ideal, biologic.

220 Glogg pentru copii

20' 2

250 ml suc de mere, 50 ml suc de portocale, 100 ml suc de zmeură, 1/2 linguriță mix de condimente măcinate (scorțișoară, cuișoare, anason, ghimbir), 1/2 linguriță coajă de portocală rasă, 2 linguriițe miere

Într-un vas amestecăm sucul de mere, de portocală, de zmeură și 1/2 linguriță de condimente pudră. Adăugăm mierea și coaja rasă de portocală și amestecăm. Punem vasul în frigider până a doua zi. Înainte de a-l consuma, îl încălzim pe foc mic.

221 Ciocolată instant

20' 4

45 g ciocolată amăruie (minimum 50% conținut cacao), 3 linguri cacao, 3 linguri zahăr brun, 3 linguriițe amidon de porumb

Pulverizăm ciocolata la robot (facem neapărat pauze, pentru că dacă lăsăm robotul să meargă încontinuu ciocolata se va încălzi și se va topi). Amestecăm praful obținut cu restul ingredientelor și îl păstrăm într-un borcan închis ermetic într-un loc întunecos și uscat (dar nu în frigider). Preparare: Punem într-o crăticioară 3 linguri de ciocolată instant pe care o amestecăm cu 150 ml lapte. Adăugăm treptat laptele, ca să nu se formeze cocoloașe. Punem ciocolata pe foc mic și amestecăm încontinuu, până când capătă o consistentă asemănătoare unei creme (5 minute).

222 Suc de prune galbene

30' 4

500 g prune galbene fără sâmburi, 100 g zahăr, 1/2 lime, 500 ml apă

Punem apa într-o oală, adăugăm zahărul și amestecăm bine. Fierbem siropul pe foc mic până când zahărul este complet topit (10 minute), apoi adăugăm prunele curățate și tăiate în bucăți potrivite. Lăsăm totul să fiarbă cinci minute, apoi adăugăm sucul de lime și stingem focul. Îl pasăm cu un blender până devine fin și omogen.

Sucul de prune se păstrează în frigider 2-3 zile sau se poate conserva în sticle sterilizate, în care rezistă până la două luni.

223 Cocteil de banane și alune

10' 2

2 banane, 150 ml iaurt natural, 1 lingură miere, 2 linguri rase făină de alune, 2 cuburi de gheață

Curățăm bananele și le tăiem felii. Le punem în blender, adăugăm iaurtul, mierea, făina de alune și cuburile de gheață. Mixăm până când obținem un cocteil omogen.

Făina de alune o putem obține și în casă, măcinând alunele la robot sau cu ajutorul unei râșnite până când obținem o făină fină. Puteți înlocui alunele cu migdale sau nuci.

224 Cocteil de pepene galben și piersici

10' 2

125 ml iaurt, 10 ml suc de lime, 200 g pulpă de pepene galben, 125 g pulpă de piersici

Tăiem pulpa pepenelui și a piersicilor cubulețe și le punem în blender. Adăugăm iaurtul și sucul de lime și mixăm până când obținem un cocteil cremos și omogen.

225 Cocteil de smochine

10′ 2

6 smochine proaspete mature, 1 lingură miere, 1 lingură pudră de semințe de in, 1 linguriță ghimbir proaspăt ras (opțional), 300-350 ml lapte

Curățăm smochinele de coajă și le așezăm în blender împreună cu mierea, laptele, ghimbirul și semințele de in. Acționăm blenderul pentru 2-3 minute sau până când cocteilul capătă o consistență compactă și uniformă. Îl turnăm în pahare, și presărăm deasupra câteva semințe de in măcinate.

Este important ca smochinele să fie foarte mature. Dacă nu sunt suficient de coapte, smoothie-ul va căpăta un gust amar.

226 Cocteil de zmeură

10′ 2

150 g zmeură curățată, 2 banane medii, 250 ml lapte, 1 lingură frișcă lichidă, 1/2 lămâie

Curățăm bananele, le tăiem în felii subțiri și le stropim cu sucul de lămâie. Le punem în blender, adăugăm laptele, zmeura spălată și curățată și frișca lichidă. Mixăm până când obținem un cocteil cremos și omogen.

227 Cocteil de afine și kiwi

10′ 2

100 g afine, 100 g zmeură, 2 banane, 1 kiwi, 1/2 lămâie, 250 ml suc de mere, scorțișoară, 1 lingură miere, 2 cuburi de gheață

Curățăm fructele, le tăiem bucățele și le pasăm cu ajutorul unui storcător de fructe. Punem sucul obținut în blender, adăugăm sucul de mere, puțină scorțișoară, mierea și cuburile de gheață. Mixăm până când obținem un cocteil omogen și fin.

228 Suc de mere verzi și mentă

40′ 4

500 ml apă, 250 g mere verzi, 3 linguri miere, 2 frunze mentă

Punem apa într-o oală, adăugăm mierea și frunzele de mentă și amestecăm. Fierbem siropul până când mierea este complet topită. Stingem focul și lăsăm siropul să se răcească. Curățăm merele de coajă și cotor și le pasăm până când obținem un piure omogen. Adăugăm piureul de mere în siropul rece și amestecăm.

229 Cocteil de piersici și pere

10′ 2

4 piersici, 2 pere, 1 măr, 60 ml lapte, 60 ml iaurt de vanilie, 1 lingură miere

Curățăm piersicile, merele și perele și le tăiem bucățele. Le punem în blender, adăugăm mierea, laptele și iaurtul și le pasăm până când obținem un cocteil fin și cremos.

230 Cocteil „Vitamina C"

20' 2

1 ananas mic, 100 g căpșune, 100 g afine/zmeură, 50 ml lapte, 1 linguriță sirop de agave

Curățăm ananasul, căpșunele și afinele. Tăiem ananasul bucățele și îl punem, împreună cu căpșunele și afinele, în blender. Adăugăm siropul de agave și laptele și pasăm până când obținem un cocteil fin și omogen.

231 Cocteil „Fantezie"

20' 2

1 sfeclă medie, 2 morcovi, 1 măr, 1 pară, 2 linguri suc de lime, 1 linguriță ghimbir ras, 1 linguriță miere

Curățăm sfecla și morcovii, îi tăiem bucățele și le fierbem la aburi 15 minute. Curățăm mărul și para și le tăiem bucățele. Punem în blender sfecla, morcovii, mărul, para, ghimbirul, mierea și sucul de lămâie și le pasăm până când obținem un cocteil cremos și omogen.

232 Cocteil exotic

20' 2

200 g pulpă de mango, 1 linguriță suc de portocală, 2 linguriță miere, 200 ml lapte de cocos, un vârf de cuțit chili

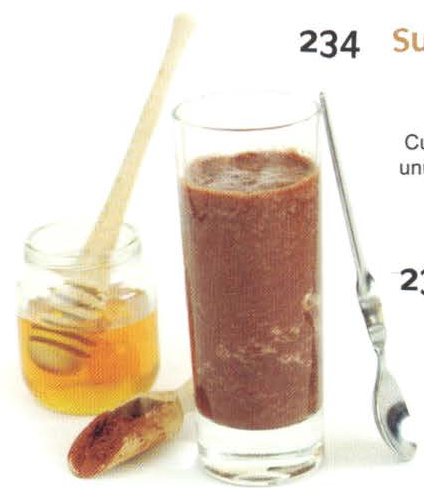
Tăiem pulpa mangoului în bucățele și o punem în blender. Adăugăm sucul de portocală, laptele de cocos, mierea și, dacă dorim, puțin ardei iute pudră. Mixăm până când obținem un cocteil cremos și omogen.

233 Cocteil energizant de legume

20' 2

40 ml suc de roșii, 40 ml suc de morcovi, 1 tulpină țelină, 50 g castravete, 1 linguriță sos tabasco, 2 frunze mentă, 2 linguri iaurt natural

Curățăm castravetele și țelina, le tăiem în bucățele și le punem în blender. Adăugăm sucul de roșii și morcovi, sosul tabasco, menta și iaurtul și mixăm până când obținem un cocteil cremos și omogen.



234 Suc de papaia și pomelo

20' 2

1 pomelo, 1 măr verde, 1/2 papaia, scorțișoară după gust

Curățăm fructele, le tăiem cubulețe și le extragem sucul cu ajutorul unui storcător de fructe. Punem sucul obținut în pahare și adăugăm puțină scorțișoară.

235 Cocteil de banane și cacao

10' 2

2 banane, 1 lingură rasă cacao/nesquick, 300 ml lapte, 1 linguriță miere

Curățăm bananele, le tăiem în felii potrivite și le punem în blender. Adăugăm laptele, cacaua și mierea și le mixăm până obținem un cocteil cremos și omogen.

236 Cocteil verde 2

20′ 2

2 kiwi, 2 felii pepene galben, 5-6 frunze spanac, 1 tulpină țelină, 1/2 linguriță ghimbir, 60 ml iaurt, 50 ml lapte

Curățăm legumele și fructele și le tăiem în cubulețe potrivite. Le punem în blender, adăugăm iaurtul, laptele și ghimbirul și le pasăm până când obținem un cocteil omogen și cremos.

237 Kerbar (suc de scorțișoară)

40′ 4

1 l apă, 5 linguri zahăr brun, 5 batoane scorțișoară

Punem apă într-un vas și o punem pe foc mediu. Când dă în clocot, reducem flacăra la minim și adăugăm batoanele de scorțișoară și zahărul. Le fierbem 30 de minute, apoi stingem focul și strecurăm siropul. Îl punem într-o carafă la frigider.

238 Sirop de portocale

45′ 6

1 kg zahăr, 1/2 l apă, 1 l suc de portocale proaspăt, 1 păstaie vanilie

Într-o cratiță cu fund gros, punem zahărul și apa. Le fierbem la foc mediu până când observăm că se formează la suprafața siropului bulbuci mari. Stingem focul, adăugăm sucul de portocale și amestecăm bine. Lăsăm siropul să se răcească foarte bine la temperatura camerei, apoi îl putem conserva în sticle sterilizate, până la câteva luni. Se bea amestecat cu apă minerală.

239 Suc de pepene roșu

5′ 1

250 g pulpă de pepene roșu, 1/2 linguriță suc de lămâie

Curățăm pulpa de pepene de sâmburi și o tăiem în bucăți potrivite. Le stropim cu sucul de lămâie, apoi punem bucățile în storcătorul de fructe.

Putem adăuga și o linguriță de sirop de agave sau miere.

240 Cocteil alb

20′ 2

1 pară, 50 g migdale, 125 ml iaurt natural, 2 linguriță lapte de migdale, 1 linguriță sirop de arțar

Curățăm para și o tăiem bucățele. Tocăm migdalele cu cuțitul și le punem în blender. Adăugăm bucățile de pară, laptele de migdale, iaurtul și siropul de arțar. Mixăm până obținem un cocteil omogen și fin.

PARTEA A V-A

DESERTURI

241 Tiramisu pentru copii

25' 2

2 pișcoturi, 1/2 pahar suc de portocale, 1 banană, 125 ml iaurt natural, 1-2 linguriță miere

Sfărâmăm pișcoturile și le distribuim în două pahare. Le însiropăm cu sucul de portocale, apoi împărțim în cele două pahare banana tăiată felii. Amestecăm iaurtul cu mierea și îl adăugăm peste feliile de banană, astfel încât acestea să fie acoperite în întregime. Punem paharele în frigider 30 de minute.

Trebuie să ne asigurăm că feliile de banană sunt acoperite în întregime de iaurt. În caz contrar, vor oxida.

242 Desert cu măr și brânză de vaci

20' 1

1 măr, 1 linguriță suc de lămâie proaspăt, 30 g brânză de vaci, 1 linguriță miere

Curățăm mărul, îl tăiem în patru și îl punem într-o crăticioară. Îl acoperim cu apă și suc de lămâie și îl fierbem 10 minute sau până când se înmoaie foarte bine. Scoatem mărul din apă și îl punem într-o sită să se scurgă și răcească foarte bine. Îl pasăm cu o linguriță, apoi îl amestecăm cu brânza de vaci și mierea. Punem desertul în pahare și îl ținem la frigider 30 de minute.

Este o gustare sănătoasă și parfumată, ideală pentru cei mici.

243 Budincă fără ou

15' 2

250 ml lapte, 25 g amidon de porumb, 1 lingură zahăr/miere

Punem laptele într-o crăticioară. Separat, punem amidonul într-o ceșcuță și îl amestecăm cu 1 lingură de lapte și zahărul/mierea. Adăugăm amidonul în vasul cu lapte și amestecăm foarte bine. Punem crăticioara pe foc foarte mic și amestecăm până când budinca începe să devina cremoasă. Stingem focul, punem budinca în forme și o lăsăm să se răcească complet. O păstrăm în frigider.

Budinca se va întări suficient de bine după ce se răcește complet. În cazul în care nu doriți să folosiți lapte de vacă, îl puteți înlocui cu lapte de orez sau lapte praf.

244 Biscuiți cu făină de porumb

35' 4

100 g făină, 25 g făină fină de porumb, 1/3 linguriță bicarbonat de sodiu, 2 linguri zahăr brun, 25 ml ulei de măsline, 40 ml apă

Punem ambele tipuri de făină într-un vas și adăugăm bicarbonatul. Adăugăm uleiul și amestecăm până când obținem un aluat granulos. Adăugăm zahărul și apoi apa. Frământăm până când aluatul este omogen. Îl întindem într-o foaie de 5 mm grosime, pe masa pudrată ușor cu făină, și decupăm biscuiții cu o formă stea. Îi așezăm în tava de cuptor tapetată cu hârtie de copt și îi coacem în cuptorul preîncălzit la 180°C, 10 minute. Sunt delicioși rași, amestecați cu diferite deserturi și cocteiluri, sau întregi, în funcție de vârsta copilului.

Dacă aluatul iese prea dens, mai adăugăm 1-2 linguri de apă. Biscuiții nu trebuie să se rumenească decât foarte puțin la suprafață. După ce stingem cuptorul, îi lăsăm să se răcească în tavă, apoi îi scoatem și îi așezăm pe un grătar.

245 Pancake cu mere

25 | 1

50 g făină, 50 ml lapte, 1 gălbenuș, 1 măr mic, zahăr pudră

Amestecăm gălbenușul de ou cu făina și laptele, până când obținem un aluat omogenă. Curățăm mărul și îl tăiem în felii foarte subțiri, pe care le încorporăm cu grijă în aluat. Ungem o tigaie antiaderentă cu puțin ulei de măsline, apoi o tamponăm cu un șervet absorbant de bucătărie. Turnăm aluatul în tigaie și prăjim pancake-ul obținut câte 2 minute pe fiecare parte, la foc mic, apoi îl scoatem pe o farfurie. După ce s-a răcit, îl pudrăm cu puțin zahăr.

Dacă nu dorim să folosim zahăr pudră, putem folosi puțină miere. Este un desert delicios atât pentru copii, cât și pentru părinți.

246 Desert cu caise

10′ | 2

10 caise bine coapte, 120 ml iaurt, 2 linguriță miere, 1/2 lămâie mică

Curățăm caisele, le tăiem bucățele și le punem în robot. Adăugăm 60 ml iaurt, mierea și sucul de lămâie și mixăm până când obținem un piure fin. Punem crema în frigider 30 de minute. Înainte de masă adăugăm deasupra iaurtul rămas.

Putem înlocui caisele cu mere, pere, piersici, pepene galben. Dacă dorim să obținem o cremă foarte fină, după ce am mixat-o în robot, o putem pasa cu un mixer vertical.

247 Mere coapte cu prune

40′ | 1

1 măr, 2 prune deshidratate, 1 linguriță zahăr de trestie, 3-4 linguri apă

Punem prunele în apă și le lăsăm 10 minute. Spălăm mărul, îl ștergem bine și îl înțepăm cu o scobitoare, nu foarte profund, din loc în loc. Punem mărul și prunele hidratate, bine scurse, într-o formă tapetată cu hârtie de copt. Le pudrăm cu zahăr. Adăugăm și 2 linguri din apa în care au stat la înmuiat prunele. Coacem fructele în cuptorul preîncălzit la 170°C, aproximativ 20 de minute. Le scoatem din cuptor și le lăsăm să se răcească. Curățăm mărul și aruncăm cotorul. Amestecăm pulpa mărului cu prunele și le pasăm cu mixerul vertical până când obținem un piure fin. Piureul este delicios la temperatura camerei.

Dacă vârsta copilului permite, putem tăia prunele și mărul bucățele, în loc să le pasăm. Pe deasupra se poate adăuga puțină miere.

248 Biscuiți cu banane

25′ | 4

200 g făină, 45 g zahăr brun, 25 ml ulei măsline, 50 g pulpă banană, 1/3 linguriță praf de copt, 60 ml apă

Punem făină într-un vas, o amestecăm cu praful de copt, iar în mijloc adăugăm zahărul, uleiul de măsline, pulpa de banană zdrobită și apa. Frământăm până când obținem un aluat omogen. Îl întindem într-o foaie groasă de 5 mm pe masa pudrată cu făină și decupăm biscuiții cu o formă semilună. Îi așezăm într-o tavă tapetată cu hârtie de copt și îi coacem în cuptorul preîncălzit la 180°C, aproximativ 10 minute. Suprafața biscuiților trebuie să își păstreze culoarea și după coacere. După ce s-au copt, îi lăsăm să se răcească în tavă, apoi îi așezăm pe un grătar.

Biscuiții pot fi rași în diferite piureuri și cocteiluri sau pot fi consumați întregi, în funcție de vârsta copilului.

249 Cremă de griș cu banane

15' 2

200 ml lapte formulă/de vacă, 20 g griș, 1 banană, 15 g brânză de vaci

Punem laptele într-o crăticioara pe foc mic. Când laptele începe să fiarbă, adăugăm în ploaie grișul și amestecăm pe foc mic câteva minute, până când se îngroașă. Curățăm banana, o tăiem în felii potrivite și o fierbem la aburi pentru circa 10 minute. Uterior, o pasăm cu furculița. Amestecăm piureul de banană cu grișul și brânzica de vaci bine scursă și o punem în pahar. O punem la frigider pentru 30 de minute.

Daca dorim să îi îmbogățim gustul, putem adăuga și un biscuite sfărâmat în cremă. Va fi delicioasă!

250 Biscuiți cu tărâțe de ovăz și banane

25' 4

1 banană mare foarte bine coaptă, 50 g tărâțe de ovăz, bobițe de ciocolată (opțional)

Curățăm banana și o punem într-un vas. O zdrobim cu o furculiță și adăugăm tărâțele de grâu. Amestecăm până la omogenizare, apoi formăm, cu mâna ușor umedă sau cu o linguriță, mici biluțe de aluat. Le așezăm într-o tavă tapetată cu hârtie de copt. Coacem biscuiții în cuptorul preîncălzit la 180°C, 10 minute.

În funcție de vârsta copilului, putem adăuga 1 lingură de bobițe de ciocolată amăruie sau de stafide.

251 Budincă de orez cu mere

40' 2

200 ml apă, 250 g mere, 30 g orez, 25 g zahăr brun, scorțișoară (opțional)

Curățăm coaja merelor și o punem într-o crăticioară, în care turnăm 250 ml de apă și fierbem cojile15 minute. Strecurăm cojile și oprim 200 ml din apa în care au fiert. Punem orezul în apă, adăugăm zahărul/mierea și îl punem pe foc. După 10 minute de fierbere, adăugăm pulpa merelor, tăiată în cubulețe foarte mici. Fierbem orezul și merele încă 10 minute. Când orezul este complet fiert, stingem focul și îl mutăm într-o formă ceramică. Îl coacem în cuptorul preîncălzit la 180°C, 4-5 minute sau până când lichidul scade complet. Budinca este delicioasă la temperatura camerei, pudrată cu puțină scorțișoară.

Putem înlocui merele cu aceeași cantitate de pere, caise, piersici sau orice alt fructe de sezon. După vârsta de 1 an copilul poate mânca budinca cu puțină frișcă.

252 Ursuleți pufoși

50' 4

100 g făină, 1 gălbenuș, 1/3 linguriță de praf de copt, 30 g zahăr de trestie, 10 ml ulei, 5-6 linguri suc de mere/apă călduță

Punem în robotul de bucătărie făina, praful de copt, gălbenușul, zahărul, uleiul și sucul de mere. Mixăm până când obținem un aluat omogen (dacă aluatul mai cere suc de mere, mai adăugăm 1-2 linguri). Întindem aluatul pe masa pudrată cu făină într-o foaie de 5 mm grosime și decupăm biscuiții cu o formă ursuleț. Punem biscuiții în tava de cuptor tapetată cu hârtie de copt și îi coacem în cuptorul preîncălzit la 180°C, aproximativ 10 minute. Atenție! Biscuiții nu trebuie să se rumenească la suprafață, pentru că se vor întări după ce se răcesc.

Lăsăm ursuleții să se răcească în tava de cuptor, după care pot fi mâncați, întregi sau dați prin răzătoare, în combinație cu piureuri de fructe sau cocteiluri.

253 Înghețată de banane și piersici

10′ 1

3 banane mature, 200 g iaurt natural, 2 piersici mature

Curățăm bananele și piersicile și le tăiem cubulețe. Le punem pe o farfurie în congelator și le lăsăm 3-4 ore. După ce au înghețat complet, le punem într-un vas, adăugăm iaurtul și, cu un mixer vertical, le pasăm până când obținem o înghețată omogenă și fină.

Putem înlocui piersicile cu 5-6 caise foarte mature, cu căpșune sau fructe de pădure dacă celui mic i s-au introdus deja aceste fructe în alimentație.

254 Savarină pentru copii

35′ 4

Aluat: 40 g pesmet, 50 g zahăr pudră, 3 ouă, coaja de la 1/2 portocală biologică
Sirop: 200 ml apă, 2 linguri miere/40 g zahăr brun

Mixăm gălbenușurile cu zahărul până când se deschid la culoare și îți triplează volumul. Încorporăm pesmetul cu mișcări de jos în sus, coaja rasă de portocală și albușurile mixate foarte bine. Tapetăm o formă de 12 cm cu puțin unt și pesmet și adăugăm compoziția. Coacem savarina în cuptorul preîncălzit la 180°C, 20-25 de minute. Fierbem apa amestecată cu mierea și apoi lăsăm siropul să se răcească, după care însiropăm savarina.

In funcție de vârsta copilului, putem pune pe savarină puțină frișcă sau cremă de fructe făcută în casă.

255 Sendviș cu banane și marmeladă

5′ 1

2 felii de pâine albă moale, 1 banană mică, 2 linguriță marmeladă de caise

Curățăm banana și o tăiem în felii potrivite. Întindem marmelada pe una dintre feliile de pâine, așezăm deasupra 4 felii de banană și acoperim cu a doua felie de pâine.

Pentru că bananele oxidează foarte repede, facem acest sendviș numai înainte de masa copilului. Putem înlocui marmelada cu aceeași cantitate de cremă de fructe.

256 Cornulețe fragede cu iaurt

45′ 4

250 g făină, 125 g iaurt natural, 125 g unt, 1/2 plic praf de copt, un vârf de cuțit sare, 1 plic zahăr vanilat

Topim untul la bain-marie și îl lăsăm să se răcească. Amestecăm făina cu untul topit rece, iaurtul, praful de copt și sarea. Așezăm aluatul obținut pe planul de lucru pudrat cu făină, îl întindem într-o foaie de aproximativ 0,5 cm grosime și îl tăiem cu o rotiță sau cu un cuțit în 8 triunghiuri. Punem în centrul fiecărui triunghi nutella sau gem. Rulăm triunghiurile dinspre bază spre vârf și așezăm cornurile într-o tavă tapetată cu hârtie de copt. Nu le ungem cu nimic. Le coacem în cuptorul preîncălzit la 180°C, 15-20 de minute, până se rumenesc ușor. Scoatem cornulețele din cuptor și le pudrăm cu zahăr pudră vanilat cât sunt fierbinți.

Trebuie neapărat să topim untul la bain-marie. Dacă se topește direct pe flacăra aragazului sau în cuptorul cu microunde, aluatul își schimbă consistența.

257 Pere în cămașă

30′ 1

1 pară mică, 15 g zahăr de trestie, 40 ml lapte, 1 linguriță iaurt natural, 1 ou mic, 20 g făină, 10 g unt, 1 linguriță rasă praf de copt, 1/2 linguriță coajă rasă de portocală

Amestecăm ouăle întregi cu zahărul și le mixăm până când își triplează volumul. Adăugăm laptele, iaurtul, untul topit (la temperatura camerei) și coaja de portocală. Amestecăm bine, apoi adăugăm făina amestecată cu praful de copt și dată prin sită. Amestecăm din nou până la omogenizare. Vom obține un aluat lichid, asemănător celui de clătite. Ungem o formă de sufleu cu puțin unt și o umplem pe jumătate cu aluat. Așezăm în mijloc para întreagă. Coacem desertul în cuptorul preîncălzit la 175°C, 30 de minute.

Putem pudra desertul, înainte de a-l coace, cu puțin zahăr brun și scorțișoară. Dacă nu ne plac perele, le putem înlocui cu mere. Este un desert delicios, care se poate savura și rece.

258 Tartă de banane și mere cu iaurt

35′ 2

125 g făină, 25 g amidon de porumb, 1 gălbenuș de ou, 1 măr mediu, 1/2 banană, 100 ml iaurt natural, 2 linguriță miere, 4 linguriță ulei de măsline, 1/2 plic praf de copt

Curățăm mărul și îl tăiem bucățele, pe care le fierbem la aburi 5-10 minute. Între timp mixăm câteva minute gălbenușul amestecat cu mierea și uleiul. Adăugăm iaurtul, mărul și banana, zdrobite cu furculița. Amestecăm făina, amidonul și praful de copt și le dăm prin sită. Le adăugăm compoziției anterioare și amestecăm până la omogenizare. Punem compoziția obținută într-o formă ceramică de 15 cm diametru. Coacem tarta în cuptorul preîncălzit la 180°C, 20 de minute. La final poate fi pudrată cu puțină scorțișoară.

Putem înlocui mierea cu aceeași cantitate de malț de orz sau sirop de agave. Este o tartă cu o consistență deosebită și un gust parfumat, perfectă pentru a potoli pofta de dulce a copiilor.

259 Spumă de piersici cu griș

20′ 1

100 g piersici, 15 g griș, 1 linguriță miere, 170 ml apă

Curățăm piersicile și le tăiem bucățele. Mixăm 50 g, iar restul le punem la fiert în 170 ml de apă. Strecurăm piersicile și punem apa în care au fiert pe foc mic. Adăugăm mierea. Când începe să fiarbă, adăugăm grișul în ploaie și amestecăm pe foc mic până se întărește (3-4 minute). Stingem focul, adăugăm piureul de piersici și amestecăm bine.

Putem înlocui piersicile cu mere, pere, prune, caise sau orice alt fruct de sezon.

260 Prăjitură delicioasă cu morcovi

45′ 6

150 g zahăr brun, 175 g făină, 175 ml ulei, 4 ouă medii, 160 g morcov ras, coaja rasă de la o portocală (opțional), 1 plic praf de copt

Tapetăm forma cu hârtie de copt pe care o udăm înainte și o stoarcem foarte bine. Într-un vas de plastic punem uleiul, zahărul și ouăle și amestecăm până când se omogenizează. Adăugăm morcovii rași și coaja de portocală și amestecăm din nou, până când sunt încorporați morcovii, nu mai mult. Într-un vas separat amestecăm făina cu praful de copt și apoi o dăm prin sită. Adăugăm făina peste mixul de ouă și morcov și amestecăm ușor, până la omogenizare. Punem aluatul în forma tapetată și o introducem în cuptorul preîncălzit la 180°C, 30 de minute. Este delicioasă după ce s-a răcit, pudrată cu puțin zahăr amestecat cu scorțișoară.

Daca vârsta copilului ne permite, putem adăuga în aluatul prăjiturii și 100 g bobițe de ciocolată amăruie sau stafide.

261 Biscuiți pentru lapte

45′ 4

250 g făină, 50 g amidon de porumb + 1 lingură amidon, 120 g zahăr, 40 ml lapte, 40 ml frișcă lichidă, 1/2 plic praf copt, 75 g unt, 1 ou mediu, 1 baton vanilie, 1 vârf de cuțit sare

Mixăm untul la temperatura camerei cu zahărul până când se omogenizează, nu mai mult. Adăugăm oul și mixăm până îl încorporăm perfect în aluatul de unt, apoi adăugăm laptele, frișca lichidă, semințele de vanilie și mixăm foarte bine. Amestecăm făina cu amidonul, un vârf de cuțit de sare și praful de copt și le dăm prin sită. Adăugăm treptat mixul obținut peste aluatul de unt. Ne folosim de mixer sau de o lingură la început, ca să înglobăm făină, apoi trecem aluatul pe masa de lucru pudrată cu o lingură de amidon și începem să frământăm până când obținem un aluat fin și compact, pe care îl învelim în folie alimentară și îl băgăm la frigider. După 1 oră întindem aluatul pe planul de lucru pudrat cu puțină făină și îl întindem într-o foaie groasă de 6-7 mm. Tăiem biscuiții cu o formă și îi așezăm într-o tavă tapetată cu hârtie de copt. Îi coacem în cuptorul preîncălzit la 180°C, 15 minute.

Biscuiții nu trebuie să prindă culoare absolut deloc. După 12 minute, scoateți un biscuit din cuptor, lăsați-l 1 minut să se răcească și apoi gustați-l. Dacă este copt, scoateți tava din cuptor. Îi lăsăm să se răcească pe un grătar și apoi îi putem orna cu ciocolată albă și neagră, topite la bain-marie.

262 Biscuiți cu miere și portocală

25′ 4

100 g făină, 25 g făină de porumb fină, 1 linguriță praf de copt, 2 linguri miere, 25 ml ulei de măsline, 25 ml apă, 1 linguriță coajă de portocală

Amestecăm toate ingredientele solide într-un vas. Peste ele adăugăm uleiul și frământăm până când obținem un aluat sfărâmicios. Adăugăm mierea, coaja de portocală rasă și apa și frământăm până când obținem un aluat compact și omogen. Pe masa pudrată cu făină întindem aluatul într-o foaie de 0,4 cm și decupăm biscuiții. Îi așezăm într-o tavă tapetată cu hârtie de copt și îi coacem în cuptorul preîncălzit la 180°C, 10 minute sau până când se rumenesc ușor.

Putem conserva biscuiții într-o cutie ermetică timp de 1 săptămână. Coaja de portocală poate fi înlocuită cu cea de lămâie. Biscuiții sunt delicioși rași sau rupți în bucățele și amestecați cu piureuri sau cocteiluri.

263 Clafoutis cu cireșe și migdale

1h 4

15 cireșe, 2 ouă, 125 ml lapte, 50 g făină, 70 g zahăr brun, fulgi de migdale, 1 păstaie vanilie, unt

Curățăm sâmburii cireșelor, apoi le tăiem în două. Mixăm ouăle cu zahărul până când se deschid la culoare și își triplează volumul, apoi adăugăm laptele, făina și semințele unei păstăi de vanilie. Amestecăm până la omogenizare. Tapetăm o formă de 12-14 cm diametru cu unt și punem cireșele în ea. Adăugăm aluatul pe deasupra și pudrăm suprafața cu 1-2 linguri de fulgi de migdale. Coacem clafoutisul în cuptorul preîncălzit la 180°C, aproximativ 35 de minute.

264 Clătite cu făină integrală

45' 4

50 g făină albă, 40 g făină integrală, 1 ou, 1 lingură zahăr brun, 1/3 linguriță praf de copt, 50 ml lapte, 2 linguri iaurt natural, 1/2 măr, un vârf de cuțit sare

Amestecăm ambele tipuri de făină cu praful de copt și sarea și le cernem printr-o sită. Le punem într-un vas, adăugăm zahărul și amestecăm. Separat amestecăm oul, laptele și iaurtul. Adăugăm ingredientele lichide peste cele solide și amestecăm. Dăm mărul pe răzătoare și îl adăugăm compoziției anterioare. Amestecăm până la omogenizare, apoi lăsăm aluatul să se odihnească 20 de minute. Ungem o tigaie antiaderentă cu puțin unt și adăugăm un polonic cu aluat. Îl prăjim câte 2 minute pe fiecare parte, la foc moderat. Peste clătite putem pune sirop de arțar sau agave.

265 Muffins cu făină integrală și pere

1h 4

100 g făină, 25 g făină integrală, 35 g zahăr brun, 1 ou, 25 ml ulei, 50 g iaurt natural, 50 ml lapte, 1 pară mică, 1 linguriță rasă praf de copt

Amestecăm ambele tipuri de făină cu praful de copt și apoi le cernem într-un vas. Adăugăm zahărul și amestecăm bine. Într-un vas separat, amestecăm oul, laptele, iaurtul, uleiul. Adăugăm ingredientele lichide peste cele solide și amestecăm până la omogenizare, nu mai mult. În aluatul final incorporăm para curățată și tăiată cubulețe. Tapetăm formele de muffins cu unt și făină sau cu hârtie specială pentru muffins și le umplem pe trei sferturi. Coacem muffins în cuptorul preîncălzit la 180°C, 20-25 de minute. Sunt delicioase calde sau reci, pudrate cu zahăr vanilat.

266 Focaccia dulce

3h 4

500 g făină, 100 ml apă ușor călduță, 100 ml lapte călduț, 30 g drojdie proaspătă/9 g drojdie liofilizată, 100 g unt la temperatura camerei, 50 g zahăr, un vârf de cuțit sare, coaja rasă de la o portocală, 2 plicuri zahăr vanilat, 50 g unt (pentru uns), 100 g zahăr brun

Adăugăm drojdia dizolvată în apă călduță (nu fierbinte!) în mijlocul făinii și treptat adăugăm celelalte ingrediente. Frământăm până când obținem un aluat elastic, care nu se lipește de mână. Îl acoperim și îl lăsăm să dospească, într-un loc ferit de curenți reci, 2 ore. După ce a dospit, răsturnăm aluatul pe suprafața de lucru pudrată cu puțină făină și îl modelăm inițial cu mâna și apoi cu făcălețul după forma tăvii în care vom coace focaccia. Așezăm aluatul în tava tapetată cu hârtie de copt, o acoperim cu un șervet de bumbac curat și o lăsăm la dospit 1 oră. După ce-și dublează volumul, rupem cubulețe mici din cele 50 g unt rece, facem niște găurele în aluat (ca la focaccia clasică sărată) și punem cubulețele de unt în aceste găuri. Pudrăm întreaga suprafață cu zahărul brun. Coacem focaccia în cuptorul preîncălzit la 220°C, 10-15 minute sau până când suprafața este uniform rumenită. O scoatem din tavă și o lăsăm pe grătar să se răcească.

267 Banane caramelizate cu sos de ciocolată

45' 2

2 banane, 120 ml apă, 35 g ciocolată neagră, 1 lingură unt, 1 lingură zahăr brun, scorțișoară

Punem apă într-o crăticioară, adăugăm ciocolata tăiată bucățele sau dată pe răzătoare și o topim la bain-marie. Amestecăm des sosul, până la omogenizare, apoi stingem focul, dar lăsăm crăticioară la bain-marie. Curățăm bananele și le tăiem în felii groase de 1,5 cm. Topim untul într-o tigaie antiaderentă, adăugăm zahărul și amestecăm pe foc mediu, până când obținem un sos auriu. Adăugăm feliile de banană și le prăjim, pe foc mediu, 2-3 minute. Sunt delicioase calde, cu sos de ciocolată.

268 Scones cu nutella

1h 4

300 g făină, 70 g unt, 1 plic praf de copt, 1 ou, 100 ml lapte, 40 g zahăr, 1 vârf de cuțit sare

Punem făina amestecată cu praful de copt și sarea într-un vas, iar în mijloc untul rece tăiat bucățele. Frământăm până când untul este încorporat în făină. Adăugăm oul bătut cu o furculiță și amestecat cu laptele, apoi zahărul. Amestecăm cu o lingură de lemn până când aluatul începe să capete consistență. Mutăm aluatul pe planul de lucru pudrat cu făină și îl frământăm până când obținem un aluat compact. Îl învelim în folie alimentară de plastic și îl băgăm în frigider 30-45 de minute. După perioada de repaus, întindem aluatul pe masa pudrată cu puțină făină, într-o foaie groasă de 0,7 cm. Cu ajutorul unei forme rotunde de 6 cm diametru tăiem scones pe care le punem într-o tavă tapetată cu hârtie de copt. Le coacem în cuptorul preîncălzit la 160°C, 15 minute. Când prind puțină culoare pe margine, le scoatem și le lăsăm să se răcească pe un grătar. După ce s-au răcit, le tăiem în două și le ungem cu marmeladă sau cu nutella.

269 Tartă alpină cu mere

1h 4

220 g făină, 100 g zahăr tos, 125 g unt, 2 ouă, coajă de lămâie/coajă de portocală, 2 mere mari, 1 plic praf copt, 6 linguri lapte, miere pentru uns

Topim untul la bain-marie sau în cuptorul cu microunde, apoi îl lăsăm să se răcească. Mixăm ouăle întregi cu zahărul și un strop de sare, până când se deschid la culoare și își dublează volumul. Adăugăm peste mixul de ouă și zahăr untul topit și răcit, apoi treptat făina amestecată cu praful de copt și laptele. Turnăm aluatul într-o formă tapetată cu unt și hârtie de copt și îl nivelăm frumos cu o spatulă de plastic. Așezăm deasupra merele curățate, tăiate în două. Crestăm fiecare jumătate de măr în pătrățele, le presăm puțin, cât să intre pe jumătate în aluat, și le pudrăm cu zahăr. Coacem tarta alpină de mere în cuptorul preîncălzit la 180°C, 30-40 de minute sau până când se rumenește frumos și uniform. După ce o scoatem din cuptor, o ungem cu miere sau marmeladă de caise/piersici/mere.

270 Biscuiți cu lămâie la tigaie

45' 4

200 g făină, 65 g unt, 70 g zahăr, 1 ou mediu, coaja rasă de la o lămâie, 1 linguriță suc de lămâie, 6 g praf de copt, 1 vârf de cuțit sare, zahăr pudră vanilat

Amestecăm făina cu praful de copt, o punem într-un vas de plastic, iar în centru adăugăm untul de la frigider tăiat bucățele, zahărul, coaja și sucul de lămâie, oul și sarea. Frământăm până când obținem un aluat compact. Îl învelim în folie de plastic alimentară și îl băgăm în frigider 1 oră sau în congelator 20-25 de minute. După timpul de repaus, întindem aluatul pe masa pudrată cu făină, într-o foaie groasă de circa 0,6-0,7 cm. Decupăm biscuiții cu ajutorul unei forme. Punem pe foc mic o tigaie antiaderentă, iar când aceasta este perfect încinsă adăugăm biscuiții. Încercăm să nu-i așezăm în centrul tigăii, ci doar pe margini. Îi prăjim 3-4 minute pe o parte, la foc foarte mic, apoi îi întoarcem și îi mai prăjim încă 2-3 minute. Imediat după ce îi scoatem din tigaie îi tăvălim prin zahăr pudră vanilat.

271 Cremă de ciocolată

40′ 4

500 ml lapte, 75 g ciocolată amară, 150 g nesquik, 50 g amidon porumb, 60 g zahăr, 250 ml frișcă, zahăr vanilat

Punem pe foc mic laptele și ciocolata tăiată bucățele. Amestecăm până când ciocolata este complet topită. Separat amestecăm zahărul cu amidonul și cu nesquik. Turnăm laptele treptat peste mixul de zahăr, amidon și nesquik, amestecăm și punem crăticioara pe foc mic. Fierbem crema, amestecând-o încontinuu, până când capătă o consistență cremoasă (aproximativ 8 minute), apoi stingem focul și o lăsăm să se răcească complet (acoperim suprafața cremei cu folie de plastic alimentară, ca să împiedicăm formarea crustei). După ce s-a răcit, punem crema obținută în pahare sau cupe și le băgăm la frigider 30 de minute. Ornăm fiecare cupă cu frișcă mixată foarte bine.

272 Clătite „O mie de găuri"

2h 30′ 4

1 ou, 60 ml lapte călduț, 225 g făină, 12 g drojdie, 250 ml apă călduță, 1 vârf de cuțit sare, coajă de portocală

Dizolvăm drojdia în 100 ml de apă și o lăsăm să dospească într-un loc călduț, 30 minute. Punem făină într-un bol de plastic, facem o gaură în centru și adăugăm oul bătut puțin cu furculița, laptele călduț, drojdia dizolvată și coaja de portocală rasă. Amestecăm cu grijă și adăugăm treptat restul apei călduțe și sarea. Lăsăm aluatul la dospit 2 ore într-un loc călduț. Încingem o tigaie antiaderentă, o ungem cu puțin unt și adăugăm un polonic de aluat. În momentul în care suprafața se umple de găurele, o întoarcem și o prăjim și pe cealaltă parte. Sunt delicioase cu sirop de arțar sau agave.

273 Pișcoturi umplute cu nutella

30′ 4

8 pișcoturi, 3 linguri nutella, 3 linguri mascarpone, fulgi deshidratați de nucă de cocos, 100 ml lapte

Ungem patru pișcoturi cu nutella și patru cu mascarpone, apoi unim un pișcot uns cu nutella și unul cu mascarpone. Le înmuiem în laptele rece, nu foarte mult (ca la tiramisu), apoi le tăvălim prin fulgi de nucă de cocos deshidratați.

274 Limbi de pisică

45′ 4

100 g albuș, 100 g unt, 100 g făină, 100 g zahăr pudră vanilat, sare

Mixăm untul la temperatura camerei cu zahărul până când obținem o cremă spumoasă. Adăugăm treptat făina, cernută înainte, iar după ce am încorporat toată făina adăugăm albușurile bătute spumă (le mixăm cu puțină sare) și amestecăm cu grijă de jos în sus. La început va fi mai greu, deoarece aluatul este dens, dar treptat devine moale și pufos. Băgăm aluatul într-o pungă de șprițat cu vârf subțire și formăm limbile de pisică, de 6 cm lungime, direct în tava de cuptor tapetată cu hârtie de copt. Lăsăm un spațiu de 2-3 cm între fursecuri. Le coacem în cuptorul preîncălzit la 200°C, 4-5 minute sau până când marginea lor devine aurie. Le lăsăm să se răcească în tavă 1-2 minute, apoi le mutăm pe un platou.

275 Trufe cu ricotta și nucă de cocos

45′ 4

300 g ricotta, 100 g zahăr, 15 g cacao, 50 g fulgi de nucă de cocos

Amestecăm ricotta cu zahărul și cacaua până când obținem o compoziție omogenă. Formăm mici trufe pe care le tăvălim prin fulgii de cocos, apoi le așezăm pe o farfurie și le punem în frigider 2 ore.

276 Cremă de ricotta cu iaurt

30′ 2

200 g ricotta, 3 linguri zahăr brun, 1/2 pahar iaurt cu fructe, coajă rasă de portocală/lămâie

Pasăm ricotta printr-o sită cu găuri mici și o punem într-un vas. Adăugăm zahărul, iaurtul de fructe și coaja rasă de portocală sau lămâie și amestecăm cu grijă, de jos în sus. Punem crema în frigider 1 oră. Este delicioasă întinsă pe felii de pâine ușor prăjită.

277 Muffins cu nucă de cocos

50′ 4

200 g făină, 170 g fulgi de cocos deshidratați, 125 g zahăr, 240 ml lapte, 120 ml ulei, 2 ouă medii, 1 plic praf de copt, 100-125 g ciocolată neagră/cu lapte

Punem într-un vas ingredientele, în ordinea următoare: ouăle, uleiul, laptele, zahărul, 100 g de fulgi de cocos și făină amestecată cu praful de copt, ulterior cernută. Amestecăm până la omogenizare, nu mai mult. Tapetăm formele de muffins cu hârtie specială și le umplem pe trei sferturi cu aluat. Coacem muffins în cuptorul preîncălzit la 180°C, 20-25 de minute sau până când suprafața este uniform aurie. Tăvălim fiecare muffins cald prin ciocolată călduță topită la bain-marie și apoi prin fulgi de cocos.

278 Waffe cu vanilie

45′ 4

400 g făină, 330 ml lapte, 2 ouă, 80 g zahăr, 100 g unt, 1 plic praf de copt, 2 plicuri zahăr vanilat, 1 vârf de cuțit sare

Punem untul într-o crăticioară și-l topim pe foc mic, apoi îl lăsăm să se răcească complet. Spargem ouăle într-un vas, le batem ușor cu o furculiță și adăugăm peste ele tot laptele. Amestecăm bine cu un tel sau cu lingura. Adăugăm făina amestecată cu praful de copt și un vârf de cuțit de sare. Amestecăm bine, adăugăm zahărul și amestecăm până la omogenizare. La sfârșit, adăugăm untul rece, dar încă lichid, și îl încorporăm în aluat. Încingem aparatul de waffe și ungem ambele plăci cu puțin ulei. Adăugăm în centrul plăcii inferioare un polonic mic de aluat și, fără să-l întindem, închidem capacul. Presăm ușor și așteptăm până ne anunță aparatul că waffa este coaptă. Le coacem pe toate în același fel. Sunt delicioase călduțe, presărate cu zahăr vanilat și cu fructe proaspete.

Aluatul va avea o consistență mai solidă. Nu încercați să mai adăugați lapte, pentru că nu vor crește cum trebuie și nu vor mai fi pufoase.

279 Cereale de morcovi

1h 4

4-5 morcovi mari, 2 linguri zahăr pudră vanilat

Tăiem morcovii în felii foarte subțiri (de preferat cu un robot sau cu o răzătoare cu dispozitiv special pentru feliere). Așezăm feliile de morcov într-un singur strat în tava de cuptor tapetată cu hârtie de copt și le pudrăm cu zahăr pudră vanilat. Le coacem în cuptorul preîncălzit la 80°C, cu funcția de ventilare, pe prima treaptă de jos în sus, 45 de minute sau până când feliile de morcov se încrețesc. Le scoatem din tavă și le lăsăm să se răcească. Sunt delicioase cu lapte și scorțișoară.

Cerealele se înmoaie destul de repede după ce sunt introduse în lapte, dar rămân foarte gustoase. Tăiați felii foarte subțiri și egale, ca să se coacă toate în același timp și să devină crocante.

280 Pandișpan cu unt caramelizat

1h 6

4 ouă, 120 g făină, 120 g zahăr, 80 g unt, 3 g praf de copt, 160 g căpșune, 1 plic zahăr vanilat, 1 vârf de cuțit sare

Punem untul tăiat cubulețe într-o crăticioară, pe foc mic. După ce s-a topit, îl mai lăsăm pe foc mic până când capătă o culoare arămie (3-4 minute). Stingem focul, strecurăm untul printr-o sită cu găuri mici și îl lăsăm să se răcească. Mixăm ouăle cu zahărul, zahărul vanilat și un vârf de cuțit cu sare, 10 minute, apoi încorporăm treptat făină amestecată cu praful de copt și ulterior cernută, cu mișcări lente, de jos în sus. După ce am încorporat făina, adăugăm treptat untul rece (în 3-4 reprize). Amestecăm cu grijă, de jos în sus, după fiecare porție de unt adăugată. La sfârșit adăugăm 1/2 din cantitatea totală de căpșune, tăiate cubulețe, în aluatul de pandișpan. Punem aluatul în forma tapetată cu unt și făină și pe deasupra adăugăm restul căpșunelor. Coacem pandișpanul în cuptorul preîncălzit la 180°C, 25-30 de minute. Îl lăsăm să se răcească în formă câteva minute, apoi îl răsturnăm cu grijă pe un grătar și îl lăsăm să se răcească complet, după care îl pudrăm cu zahăr vanilat.

281 Cornuri pufoase cu morcovi și gem de piersici

1h 6

200-250 g făină, 125 g brânză de vaci/ricotta, 100 g zahăr, 1 ou mediu, 40 g morcov ras, 1 linguriță coajă rasă de lămâie/portocală, 1/2 plic de praf de copt, 1 plic zahăr vanilat, gem de piersici/caise/lămâie, 1 vârf de cuțit sare, 1 gălbenuș + 1 lingură cu lapte (pentru uns)

Într-un vas de plastic punem 200 g de făină amestecata cu praful de copt, brânza de vaci scursă bine, oul, zahărul, morcovul ras pe răzătoarea cu găuri mici, coaja de lămâie rasă, zahărul vanilat și un vârf de cuțit de sare. Frământăm până când obținem un aluat omogen. În funcție de tipul făinii folosite, s-ar putea să mai avem nevoie de încă 50 g de făină. Adăugăm treptat făina suplimentară și frământăm până când obținem un aluat cu o consistență omogenă. Pe planul de lucru pudrat cu făină întindem aluatul într-o foaie de 0,5-0,6 cm grosime. Îl tăiem în 9 triunghiuri egale. Punem câte o linguriță cu gem de piersici în partea superioară a fiecărui triunghi, facem o crestătură de 2 cm în mijlocul bazei triunghiurilor, apoi le rulăm cu grijă, începând de la vârful opus bazei crestate. Amestecăm gălbenușul cu laptele și ungem fiecare corn cu amestecul obținut. Coacem cornurile în cuptorul preîncălzit la 180°C, 20-25 de minute sau până când se rumenesc uniform. Le pudrăm cu zahăr vanilat.

282 Gogoși pufoase la cuptor

2h 6

450 g făină, 225 ml lapte, 1 ou, 80 g zahăr, 100 g unt moale, 7 g drojdie deshidratată, coaja de la o portocală, 1 vârf de cuțit sare, 100 g unt topit + zahăr + scorțișoară (pentru tăvălit)

Punem făina amestecată cu drojdia într-un vas, iar în centru adăugăm oul bătut ușor cu furculița, zahărul, coaja de portocală rasă, laptele ușor călduț și 50 g de unt moale. Frământăm aluatul și când începe să se omogenizeze adăugăm untul rămas și sarea. Frământăm până când aluatul devine elastic și nu se mai lipește de mâini. Acoperim vasul cu folie de plastic alimentară și lăsăm aluatul de gogoși să dospească 90 de minute, într-un loc ferit de curenți de aer rece. După ce aluatul a dospit, îl răsturnăm pe planul de lucru pudrat cu puțină făină și îl întindem într-o foaie groasă de 0,8-0,9 cm. Cu ajutorul unei forme rotunde de 5-6 cm decupăm gogoșile, iar cu o formă mai mică decupăm centrul fiecărei gogoși. Le punem la dospit în tava de cuptor tapetată cu hârtie de copt pentru încă 1 oră (lăsăm între ele un spațiu de 2-3 cm). Coacem gogoșile în cuptorul preîncălzit la 200°C, 10 -15 minute. Le scoatem din cuptor, le lăsăm 1-2 minute în tavă și, cât sunt calde, le ungem cu unt topit călduț și apoi le tăvălim prin zahăr amestecat cu scorțișoară.

283 Batoane cu fulgi de ovăz

1h · 4

250 g fulgi de ovăz, 185 g pulpă de banană (coaptă foarte bine), 50 g stafide, 100 g ciocolată amăruie, 3 linguri lapte de cocos/soia/migdale, 2 plicuri zahăr vanilat, un vârf de cuțit sare

Zdrobim foarte bine pulpa bananelor cu o furculiță, apoi adăugăm fulgii de ovăz, stafidele, ciocolata amăruie tăiată în bucățele potrivite, laptele, zahărul vanilat și sarea. Amestecăm foarte bine, până la omogenizare. Tapetăm forma cu hârtie de copt trecută prin apă și stoarsă foarte bine, după care adăugăm compoziția pentru batoane. O presăm foarte bine (cu dosul unei linguri sau cu un polonic). Introducem tava în cuptorul preîncălzit la 180°C, 30-35 de minute sau până când observăm că se colorează ușor la suprafață și pe margini. Scoatem tava din cuptor și lăsăm compoziția să se răcească 4-5 minute. Apoi, cu multă grijă și cu un cuțit foarte bine ascuțit, tăiem batoane. Le așezăm în tava de cuptor tapetată cu hârtie de copt și le mai coacem încă 15 minute la 150°C.

284 Negresă cu inimă de cocos

40' · 6

Negresă: 240 g unt, 320 g ciocolată amăruie, 200 g făină, 320 g zahăr, 1 plic praf copt, 6 ouă
Inimă de cocos: 350 g lapte condensat, 160 g fulgi nucă cocos, 2 linguri zahăr pudră (numai dacă laptele condensat nu este dulce)

Punem ciocolata și untul, tăiate în bucățele potrivite, într-o crăticioară, pe foc mic. Când sunt complet topite, stingem focul, adăugăm tot zahărul și amestecăm. Lăsăm compoziția să se răcească puțin. Când este călduță adăugăm cele 6 ouă unul cate unul, amestecând bine după fiecare. După ce am încorporat ouăle, adăugăm făină amestecată cu praful de copt și amestecăm până la omogenizare.
Amestecăm laptele condensat cu fulgii de nucă de cocos. Dacă nu este îndulcit, adăugați 1-2 linguri de zahăr pudră.
Într-o tavă de 20x30 tapetată cu unt și făină punem jumătate din compoziția de ciocolată, iar deasupra, din loc în loc, cu ajutorul unei linguri, punem inima de cocos. Turnăm și compoziția de ciocolată rămasă, iar pe deasupra punem inima de cocos (tot din loc în loc, tot cu lingura). Amestecăm cele două compoziții cu ajutorul unui betigaș pentru frigărui sau cu vârful unui cuțit. Coacem negresa în cuptorul preîncălzit la 170°C pentru 30-35 de minute, apoi o scoatem din cuptor.

Vă recomand o glazură de ciocolată foarte simplă pentru negresă. Într-o crăticioară, pe foc mic, amestecăm 50 g de unt cu 6 linguri de zahăr, 6 linguri de lapte și 6 linguri rase de cacao. Când sunt complet topite și glazura capătă o consistență ușor cremoasă, stingem focul, o lăsăm să se răcească până atinge la temperatura camerei și apoi glazurăm prăjitura.

285 Mini-checuri de ciocolată

50' · 6

200 g făină, 200 g zahăr brun, 65 g cacao, 160 ml lapte, 2 ouă medii, 60 g unt, 1/2 plic praf de copt, 100 g ciocolată neagră/cu lapte, 1 păstaie vanilie, zahăr pudră vanilat

Într-un vas de plastic punem ingredientele în următoarea ordine: ouăle, untul topit și răcit foarte bine, laptele, semințele unei păstăi de vanilie, zahărul, făina amestecată cu cacaua și praful de copt și cernută și ciocolata tăiată în bucăți potrivite (cu cât bucățile de ciocolată sunt mai mari, cu atât își vor păstra mai bine consistența cremoasă după coacere). Amestecăm toate ingredientele până la omogenizare, nu mai mult. Tapetăm formele de mini-checuri cu unt și făină și le umplem pe trei sferturi cu aluatul. Le coacem în cuptorul preîncălzit la 180°C, pe treapta a doua a cuptorului, funcția tradițională (căldură de jos și de sus), 25-30 de minute. Le scoatem din cuptor, le lăsăm să se răcească câteva minute în forme, apoi le scoatem și le pudrăm cu zahăr pudră vanilat.

286 Cake Pops

25' 4

400 g pandișpan, 3 linguri gem de piersici, 200 g ciocolată albă, 200 g ciocolată neagră, fulgi de nucă de cocos/bomboane colorate/codițe de ciocolată

Sfărâmăm pandișpanul și îl punem într-un vas. Adăugăm gemul de piersici (punem la început doar 2 linguri și, dacă mai este nevoie, adăugăm a treia lingură) și frământăm până când obținem un aluat compact. Formăm mici bomboane pe care le înfigem în bețigașe pentru cake pops (asemănătoare bețelor de acadele). Le punem în congelator pe o farfurie și le lăsăm 1 oră. O parte dintre ele se îmbracă în ciocolată albă topită și apoi se tăvălesc prin codițe de ciocolată, iar o altă parte se scufundă în ciocolată amăruie topită și apoi se tăvălesc prin nucă de cocos deshidratată sau bomboane colorate. Le înfigem într-un suport de poliester și le lăsăm până când glazura s-a întărit perfect.

287 Prăjitură „Felie de lapte"

45' 6

Foi: 120 g unt moale, 120 g albușuri (albușurile de la 4 ouă mijlocii), 120 g zahăr pudră, 120 g făină, 6 linguri rase cacao
Cremă: 350 g frișcă lichidă, 3 linguri miere

Mixăm foarte bine untul moale cu zahărul. Batem bine albușurile și apoi le încorporăm cu grijă în crema de unt. Adăugăm făina amestecată cu cacaua și eventual cu 1 linguriță de praf de copt. Dăm mixul de făină și cacao prin sită, ca să eliminăm cocoloașele. Amestecăm ușor, până când se omogenizează. Preîncălzim cuptorul la 200°C. Împărțim aluatul în două. Întindem prima porție de aluat în tava tapetată cu hârtie de copt, într-un strat de 0,4-0,5 cm și aproximativ 22x22 cm. Coacem prima foaie în cuptorul preîncălzit 4 minute. Ne dăm seama că este coaptă după suprafață, care devine mată. O scoatem și o lăsăm să se răcească. Procedăm la fel cu a doua foaie.
Mixăm frișca foarte bine. Adăugăm mierea și mixăm din nou vreo 5 minute, până când se întărește bine crema. O întindem pe prima foaie complet rece, o acoperim cu cealaltă foaie și apoi rulăm un făcăleț pe întreaga suprafață a prăjiturii, cu blândețe, până când simțim că stratul de cremă este perfect nivelat. Punem prăjitura în frigider. După 1 oră o scoatem din frigider și îi tăiem marginile, apoi o tăiem în bucăți potrivite.

288 Prăjitură cu cremă de lămâie

45' 6

Aluat : 125 g unt, 40 g zahăr, 150 g făină, 2 linguriță coaja lămâie
Cremă: 35 g făină, 125 g suc de lămâie/portocală, 3 ouă, 150 g zahăr, 2 linguriță coajă de portocală rasă

Amestecăm într-un bol făina cu zahărul și coaja de lămâie, adăugăm untul la temperatura camerei și frământăm până când obținem un aluat compact. În cazul în care aluatul este prea moale, îl învelim în folie de plastic alimentară și îl lăsăm 10 minute la frigider. În acest fel, îl vom întinde mai ușor în tavă. După ce aluatul s-a întărit puțin, îl întindem direct în tava tapetată cu hârtie de copt și îl înțepăm cu furculița din loc în loc. Coacem aluatul în cuptorul preîncălzit la 180°C, 15 minute (când se colorează pe margini e gata).
Amestecăm ouăle cu zahărul până când își dublează volumul și se transformă în cremă. Adăugăm făina cernută, sucul de lămâie și portocală și coaja de portocală și mixăm încă 3 minute. După 15 minute scoatem blatul din cuptor și adăugăm peste blatul fierbinte crema de lămâie. Introducem prăjitura cu cremă de lămâie în cuptor pentru încă 15-20 de minute, după care o scoatem și o lăsăm să se răcească. După ce s-a răcit, o pudrăm cu zahăr vanilat și o tăiem.

289 Prăjitură cu dovleac și ciocolată

45' 6

100 g făină, 50 g ciocolată amăruie/cu lapte, 1/2 plic praf de copt, 70 g nuci, 200 g dovleac copt, 3 ouă, 75 g unt, 120 g zahăr brun, 1-2 linguriță de scorțișoară, 100 g ciocolată amăruie + 25 g unt (glazură)

Curățăm semințele dovleacului, îl tăiem în felii potrivite și îl coacem în cuptorul preîncălzit la 180°C, 30 de minute sau până când, dacă îl înțepăm cu o furculiță, aceasta pătrunde cu ușurință în pulpă. Scoatem dovleacul din cuptor, îl lăsăm să se răcească și îi curățăm coaja. Punem pulpa dovleacului într-o sită, unde o lăsăm să se scurgă bine. Tăiem ciocolata în bucățele potrivite și o punem într-un vas de plastic. Adăugăm făina, praful de copt, scorțișoara și nucile mărunțite. Separăm ouăle și mixăm foarte bine albușurile. Mixăm untul la temperatura camerei cu zahărul, până când obținem o cremă omogenă. Adăugăm gălbenușurile și mixăm bine. Adăugăm și pulpa de dovleac bine răcită și foarte bine scursă. Dacă dovleacul nu a pierdut toată apa, îl stoarcem cu grijă și abia apoi îl adăugăm peste crema de unt. Adăugăm mixul de făină în cremă de unt și amestecăm bine. Încorporăm albușurile bine bătute în aluat, amestecând cu grijă, de jos în sus. Tapetăm forma cu unt și făină și adăugăm aluatul. Coacem prăjitura în cuptorul preîncălzit la 170°C, 20-25 de minute. Înainte de a o scoate din cuptor, o înțepăm cu o scobitoare. Daca aceasta iese curată, prăjitura este coaptă. Dacă iese umedă, o mai lăsăm la cuptor 5 minute. O lăsăm să se răcească în tavă, apoi o tăiem. Așezăm bucățile de prăjitură pe un grătar și le îmbrăcăm partea superioară cu glazura de ciocolată pe care am obținut-o topind ciocolată amestecată cu unt la microunde.

290 Cremă de ciocolată cu lapte și iaurt grecesc

45' 4

300 g ciocolată cu lapte, 230 ml iaurt grecesc, 450 ml smântână pentru frișcă îndulcită, codițe de ciocolată albă

Tăiem ciocolata în bucăți foarte mici. Punem smântână la încălzit, pe foc mic. Când este fierbinte (atenție! nu trebuie să fiarbă deloc), stingem focul, adăugăm ciocolata și amestecăm până când aceasta se topește complet. Lăsăm crema să se răcească și adăugăm iaurtul grecesc. Amestecăm până la omogenizare. O mutăm în cupe sau pahare și o lăsăm 1 oră la frigider.

291 Panna Cotta

30' 4

425 ml smântână pentru frișcă, 75 ml lapte gras, 6 g gelatină în foi/4 g gelatină praf, 100 g zahăr, esență de vanilie/zahăr vanilat

Punem la înmuiat în apă rece foile de gelatină, 10 minute. Punem frișca lichidă amestecată cu laptele, zahărul și vanilia într-o cratiță cu fund gros pe foc foarte mic. Atenție foarte mare, pentru că nu trebuie în niciun caz să fiarbă, ci doar să atingă punctul de fierbere (ne dăm seama în momentul în care apar la suprafață niște băsicuțe mici). Când atinge punctul de fierbere și zahărul este complet dizolvat, stingem focul și adăugăm gelatina scursă și stoarsă foarte bine. Turnăm panna cotta în orice forme conice: căni mici, forme de silicon sau plastic, forme de aluminiu pentru muffins etc. *Le punem în frigider cel puțin 4 ore. Când s-a întărit,* scufundăm fundul formelor câteva secunde în apă clocotită (apa fierbinte nu trebuie să intre în contact cu panna cotta) și le răsturnăm pe farfurii. Este delicioasă acompaniată de sos de ciocolată sau diferite sosuri de fructe.

292 Cremă de lămâie

30′ 4

500 ml lapte, 125 g zahăr, 3 gălbenușuri, 75 g amidon de porumb, 2 lămâi, 20 ml suc de lime, 200 ml frișcă

Amestecăm laptele cu coaja rasă a celor două lămâi și îl punem pe foc mic. Când se apropie de punctul de fierbere, stingem focul, acoperim crăticioara cu un capac și îl lăsăm la infuzie, aproximativ 30 de minute. Separat, amestecăm zahărul cu gălbenușurile, amidonul și 2 linguri de lapte. Turnăm peste compoziția obținută laptele strecurat și amestecăm bine. Punem crăticioara pe foc mic și amestecăm până când obținem o consistență cremoasă. Stingem focul, adăugăm sucul de lime și amestecăm bine. După ce crema s-a răcit complet, încorporăm frișca mixată foarte bine și o transferăm în cupe sau pahare.

293 Biscuiți cu făină de orez și lime

45′ 6

250 g făină de orez, 150 g unt la temperatura camerei, 100 g zahăr pudră, 2 albușuri mari, 15-20 g suc de lime/lămâie, coajă de lime rasă

Mixăm untul la temperatura camerei cu zahărul pudră, până când obținem o cremă fină. Adăugăm albușurile nebătute, mixăm, iar apoi adăugăm treptat făină, sucul de lime sau lămâie și coaja rasă de lime. În funcție de tipul de făină folosit, este posibil să mai fie nevoie de 1-2 linguri de suc de lime. Consistența aluatului trebuie să fie cremoasă și moale, astfel încât să putem forma biscuiții cu ajutorul unei pungi pentru șpriț. Formăm biscuiții într-o tavă tapetată cu hârtie de copt. Îi coacem în cuptorul preîncălzit la 180°C, 12-13 minute. Biscuiții nu au voie să se coloreze! Când observăm că baza lor a început să se rumenească ușor, îi scoatem din cuptor și îi lăsăm să se răcească în tavă. Se pudrează cu zahăr și sunt delicioși alături de ceai, ciocolată sau lapte.

294 Cheesecake de lămâie

1h 6

Blat: 150 g pișcoturi, 125 g unt, 50 g zahăr
Cremă de lămâie: 250 g ricotta, 250 g mascarpone, 250 g frișcă, 9 g gelatină praf/12 g gelatină foi, 4 linguri apă, 6 linguri zahăr, 1/2 lămâie, 2 plicuri zahăr vanilat, 150 g mure/zmeură/fragi/căpșune

Mixăm pișcoturile cu untul rece și zahărul. Așezăm mixul obținut într-un cerc de tort de 24-26 cm și îl presăm foarte bine cu o lingură. Punem blatul la frigider cât timp pregătim crema.
Mixăm ricotta împreună cu mascarpone, zahărul, zahărul vanilat. După ce sunt complet omogenizate, adăugăm sucul de lămâie și amestecăm. Punem la înmuiat gelatina în 4 linguri de apă rece (5 minute), după care o topim la bain-marie și o lăsăm 1-2 minute să se răcească. Adăugăm gelatina în crema de lămâie, amestecăm, iar la sfârșit adăugăm frișcă mixată bine. Întindem 3/4 din cremă peste blat, după care adăugăm murele (sau ce fructe dorim) și le împingem ușor în cremă. Adăugăm restul cremei și o întindem pe întreaga suprafață a prăjiturii. Lăsăm tortul la rece 2-3 ore, apoi îl ornăm cu puțină ciocolată rasă și mure.

Dacă gelatina topită nu este la aceeași temperatură cu crema, aceasta din urmă se poate tăia. Ca să evităm acest lucru, amestecăm gelatina cu 1-2 linguri de cremă și abia apoi o adăugăm în crema rămasă și o amestecăm bine.

295 Biscuiți cu nucă

45′ 6

225 g făină, 50 g amidon de porumb, 225 g unt, 50 g zahăr pudră, 100 g nuci măcinate, 1 plic zahăr vanilat/esență de vanilie, 1 vârf de cuțit sare, 1/2 linguriță rasă praf de copt, zahăr pudră

Mixăm untul moale cu zahărul pudră, zahărul vanilat/esența de vanilie și sarea, până când obținem o cremă omogenă și pufoasă. Adăugăm nucile măcinate, făina amestecată cu amidonul și praful de copt (e bine să cernem făina, ca să nu ne trezim cu vreun globuleț de praf de copt în biscuiți) și amestecăm rapid, până când obținem un aluat compact. Învelim aluatul în folie alimentară și îl băgăm 1 oră la frigider. Formăm biluțe de aluat, mari cât o nucă, pe care le tăvălim prin zahăr pudră. Coacem biscuiții 20 de minute la 170°C în cuptorul preîncălzit. Îi lăsăm să se răcească în tavă, apoi îi mutăm pe un platou.

Biscuiții cu nucă nu trebuie să se rumenească la suprafață. Când observăm că marginile sunt ușor rumene, îi scoatem din cuptor și îi lăsăm să se răcească în tavă.

296 Cremă de ciocolată albă și căpșune

45′ 4

500 ml smântână lichidă pentru frișcă, 325 g ciocolată albă, 250 ml iaurt grecesc, 5-6 căpșune, 2 biscuiți amaretti

Tăiem ciocolata în bucăți foarte mici. Punem 300 ml de smântână la încălzit pe foc mic. Când este fierbinte (atenție! nu trebuie să fiarbă deloc), stingem focul, adăugăm ciocolata și amestecăm până când aceasta se topește complet. Lăsăm crema să se răcească și adăugăm iaurtul grecesc. Amestecăm până la omogenizare, apoi încorporăm cu grijă restul de frișcă bine mixată. Așezăm căpșunele tăiate în felii pe marginile unor boluri. Adăugăm crema în boluri și pe deasupra presărăm biscuiții amaretti sfărâmați. Punem crema în frigider 1-2 ore.

297 Biscuiți integrali cu stafide

45′ 6

350 g făină integrală, 50 g amidon de porumb, 90 ml ulei de floarea-soarelui/arahide, 160-180 ml lapte, 160 g zahăr, 100 g stafide, 100 g ciocolată neagră, 1 linguriță scorțișoară, 1 plic praf de copt

Punem stafidele la înmuiat în lapte, 20-30 de minute. Amestecăm făina cu amidonul și praful de copt, le cernem și le punem într-un vas. Adăugăm zahărul, uleiul, laptele și stafidele, ciocolata tăiată în bucățele potrivite și scorțișoara, apoi începem să frământăm. În funcție de tipul de făină folosit, este posibil să fie nevoie de încă puțin lapte, 2-3 linguri, nu mai mult. Frământăm până când obținem un aluat compact pe care îl întindem pe planul de lucru pudrat cu făină, într-o foaie de 8-9 mm. Tăiem foaia în dreptunghiuri de 4×2 cm. Așezăm biscuiții într-o tavă tapetată cu hârtie de copt. Coacem biscuiții integrali în cuptorul preîncălzit la 180°C, pentru maxim 15 minute. Atenție! Nu trebuie să se coloreze la suprafață. Când observăm că se colorează ușor pe margini, stingem cuptorul și scoatem tava. Lăsăm biscuiții să se răcească în tavă. Sunt pufoși și delicioși!

298 Înghețată de vanilie

45′ 4

3 ouă, 450 ml smântână lichidă îndulcită pentru frișcă, 100 g zahăr brun, 2 plicuri zahăr vanilat

Separăm gălbenușurile de albușuri. Amestecăm gălbenușurile cu zahărul și le mixăm până când își triplează volumul și se deschid la culoare. Amestecăm albușurile cu un vârf de cuțit de sare și le mixăm foarte bine. Mixăm foarte bine frișca amestecată cu zahărul vanilat. În frișca mixată încorporăm albușurile și gălbenușurile. Mixăm la viteza mică, până când obținem o cremă omogenă. Punem înghețată într-un vas metalic și o introducem în congelator 3-4 ore, apoi o punem în cupe.

Ca să ne asigurăm că în înghețată nu se formează ace de gheață, calculăm 45 de minute din momentul în care am introdus-o în congelator, apoi o scoatem, o mixăm bine și o punem din nou în congelator. Repetăm acest lucru de 3 ori, la interval de 45 de minute, apoi lăsăm înghețata în congelator până când îngheață perfect.

299 Înghețată de căpșune

45′ 4

250 g căpșune, 1 gălbenuș, 125 g zahăr pudră vanilat, 225 ml smântână lichidă îndulcită pentru frișcă, 125 ml lapte

Curățăm căpșunele, le trecem foarte rapid printr-un jet de apă rece și apoi le ștergem foarte bine. Le punem într-un vas, adăugăm zahărul vanilat și mixăm până când obținem un piure fin. Mixăm frișca foarte bine. Amestecăm piureul de căpșune cu gălbenușul și laptele și îl punem într-o crăticioară pe foc foarte mic. Amestecăm până când obținem o consistență ușor cremoasă, apoi stingem focul și lăsăm să se răcească complet. Încorporam frișca mixată în crema de căpșune și amestecăm până la omogenizare. Punem înghețata într-un vas metalic și o introducem în congelator. După 3-4 ore este delicioasă!

300 Înghețată de cocos

45′ 4

400 ml lapte de cocos, 150 g zahăr, 60 g fulgi de cocos deshidratați, esență de vanilie, 200 ml smântână îndulcită pentru frișcă

Punem laptele de cocos într-o crăticioară pe foc mic. Adăugăm zahărul și esența de vanilie și amestecăm bine. După ce zahărul s-a topit complet, stingem focul, adăugăm fulgii de nucă de cocos și amestecăm. Lăsăm compoziția să se răcească. După ce s-a răcit, încorporăm frișca mixată foarte bine și amestecăm cu grijă până la omogenizare. Punem înghețata într-un vas metalic și o introducem în congelator 3-4 ore.

SUGESTII PENTRU UN MENIU ECHILIBRAT

6-12 LUNI

	MIC DEJUN	PRÂNZ	CINĂ
ZIUA 1	Cremă de caise	Supă de roșii cu merluciu	Orz cu legume
ZIUA 2	Piure de musli și caise	Supă cremă de mazăre	Piept de curcan în sos de roșii
ZIUA 3	Piure de mere și iaurt	Mei cu ou și sparanghel	Păstrăv cu dovlecei la cuptor
ZIUA 4	Cremă de banane și pere	Supă cremă de cartofi și broccoli	Roșii umplute cu carne de vițel
ZIUA 5	Piure de morcovi	Supă cremă de legume cu parmezan	Cremă de vițel
ZIUA 6	Desert cu măr și brânză de vaci	Supă de morcovi cu pui	Gnocchi cu spanac
ZIUA 7	Cremă de griș cu banane	Supă cremă de dovleac	Fileu de vițel cu legume

1-3 ANI

	MIC DEJUN	PRÂNZ	CINĂ
ZIUA 1	Humus de mazăre	Piure cu șuncă de pui/ curcan	Salată de păstrăv și orz
ZIUA 2	Cremă de alune și miere	Piure de cartofi copți	Picatta de curcan
ZIUA 3	Cremă cu fulgi de orez integral	Supă de pui cu paste de pesmet	Budincă de legume
ZIUA 4	Pancake cu mere	Supă cremă de spa-ranghel și conopidă	Fileu de dorada cu sos de nuci
ZIUA 5	Biscuiți cu tărâțe de ovăz și banane	Gazpacho cu mozzarella	Piept de pui în sos de lapte și lămâie
ZIUA 6	Spumă de piersici cu griș	Supă de orez cu lapte și dovleac	Chiftele de pui cu sos de legume
ZIUA 7	Omletă cu pătrunjel la cuptor	Salată de orez cu pui	Paste integrale cu brânză de vaci

3-5 ANI

	MIC DEJUN	PRÂNZ	CINĂ
ZIUA 1	Pancakes cu ceapă verde/ Nectar de piersici	Ciorbă de perișoare	Conopidă gratinată
ZIUA 2	Cremă de busuioc și brânză/ Suc de vișine	Supă cremă de broccoli și praz	Șnițele crocante la grătar
ZIUA 3	Tartă de banane și mere cu iaurt	Supă cremă de ciuperci	Păstrăv la cuptor cu legume
ZIUA 4	Budincă de orez cu mere/ Cocteil „Vitamina C"	Supă cu tăiței de cartofi și tarhon	Piept de curcan în sos beșamel
ZIUA 5	Clătite cu făină integrală/ Suc de prune galbene	Ciorbă de pește cu dovlecei	Gnocchi de cartofi cu smântână
ZIUA 6	Prăjitură delicioasă cu morcovi	Supă de urzici cu usturoi	Mușchi de porc în sos de unt
ZIUA 7	Ouă umplute cu mousse de ton/ Cocteil exotic	Ciorbă à la grec	Merluciu în strat crocant de cartofi

CÂTEVA SUGESTII DE GUSTĂRI, PE GRUPE DE VÂRSTĂ

6-12 luni

- Bucățele de fructe moi
- Bucățele de legume fierte, moi
- Biscuți de casă
- Rondele de orez expandat
- Rondele de porumb

1-3 ani

- Felii de fructe de sezon
- Batoane de cereale făcute în casă
- Iaurt cu fructe
- Biscuiți de casă cu un pahar de lapte
- Feliuțe de pâine cu pateu din piept de pui
- Crochete de somon și cartofi

3-5 ani

- Sandviș cu cremă de ton și quark
- Ouă umplute cu mousse de ton
- Biscuiți cu cremă de brânză
- Fructe proaspete
- Grisine cu măsline și usturoi
- Cipsuri de morcovi
- Pâine prăjită cu humus

Ingredientele folosite în aceste rețete

De multe ori ni se întâmplă să dorim să preparăm o mâncare sau un desert și să nu avem ingredientele necesare la dispoziție. Uneori pot fi înlocuite, dar trebuie să fim întotdeauna atenți la calitatea acestora. Pentru că sănătatea copilului trebuie să fie întotdeauna pe primul loc, este bine să folosim ingrediente de cea mai bună calitate, iar când vine vorba despre fructe și legume, să le preferăm pe cele de sezon. Alegerea fructelor și legumelor de sezon locale ne garantează într-o mare măsură prospețimea lor. Cu cât un produs este adus dintr-o țară mai îndepărtată, cu atât el trebuie să fie supus mai mult unor tratamente care să-i permită păstrarea unor calități estetice intacte până la vânzare.

În măsura în care este posibil, produsele congelate sunt de evitat. Este de preferat folosirea celor proaspete, cel mult refrigerate, acest aspect dându-ne șansa de a folosi un ingredient care conține un maxim de substanțe naturale active (vitamine, minerale, antioxidanți). Prin congelare o mare parte dintre substanțele nutritive esențiale pentru organism sunt distruse, și ajungem să folosim un produs „mort" din punct de vedere nutrițional.

Același fenomen se întâmplă și în cazul produselor semipreparate sau pasteurizate. Din păcate, pasteurizarea ne oferă un produs relativ curat din punct de vedere microbiologic, dar „curat" și în ceea ce privește zona nutrițională benefică. Prin pasteurizare, produsul este încălzit la temperaturi mari (peste 70°C, 135°C-150°C în cazul ultrapasteurizării), după care este răcit. Multe dintre vitamine sunt distruse la peste 30-35°C. Unul dintre cele mai importante aspecte pe care trebuie să le avem în vedere atunci când alegem un produs este termenul de valabilitate. Un termen de valabilitate foarte „generos" ne spune că produsul respectiv conține mulți conservanți. Termenele de valabilitate mici, de ordinul câtorva zile (2-4), ne informează că produsul nu conține conservanți sau îi conține într-o proporție foarte mică.

Ingrediente de bază

Ulei de măsline
Ulei de floarea soarelui
Griș
Pesmet
Făină de grâu
Făină de mălai
Făină de orez
Tărâțe de ovăz
Paste format bebeluși
Paste integrale
Fulgi de orez integral
Ouă
Zahăr
Zahăr brun
Zahăr vanilat
Miere
Sirop de agave
Sirop de arțar
Unt
Oțet
Pâine
Praf de copt
Bicarbonat de sodiu alimentar
Drojdie proaspătă
Drojdie deshidratată
Muștar
Sos de roșii
Cacao
Ciocolată (neagră, cu lapte, albă)
Amidon de porumb
Gelatină

Legume

Cartofi
Morcovi
Praz
Mazăre
Fasole verde
Fasole uscată
Salată
Broccoli
Roșii
Spanac
Conopidă
Dovleac
Dovlecei
Vinete
Topinambur

Țelină
Fenicul
Sfeclă
Păstârnac
Sparanghel
Porumb
Ciuperci
Ardei grași
Varză
Varză de Bruxelles
Castraveți

Cereale, fructe și legume uscate

Linte
Orz decorticat
Năut
Quinoa
Mei decorticat
Alune
Nuci
Stafide
Orez
Castane
Cușcuș

Fructe

Mere
Pere
Caise
Piersici
Banane
Prune
Avocado
Măsline verzi
Măsline negre
Vișine
Cireșe
Struguri
Kiwi
Portocale
Lămâi
Pepene galben
Pepene roșu
Smochine
Fructe de pădure
Capșune
Ananas
Mango
Papaia
Pomelo

Condimente

Semințe de fenicul
Semințe de chimen
Busuioc
Pătrunjel
Mărar
Usturoi
Ceapă
Salvie
Rozmarin
Dafin
Piper
Scorțișoară
Susan
Ghimbir
Sare
Sos soia
Sos Worcester
Sos Tabasco
Mac
Migdale
Leuștean
Tarhon
Oregano
Șofran
Curry
Scorțișoară

Lactate și Brânzeturi

Parmezan
Cașcaval
Brânză de vaci
Quark
Mozzarella
Lapte de vacă
Lapte formulă
Lapte praf
Lapte de orez
Lapte de migdale
Lapte de cocos
Lapte condensat
laurt
laurt grecesc
Tofu
Brânză Philadelphia
Brânză feta
Smântână
Smântână pentru frișcă

Carne și pește

Carne de pui
Ficat de pui
Carne de vițel
Carne tocată de vițel
Carne tocată de porc
Carne de curcan
Dorada
Păstrav
Merluciu
Ton în suc propriu
Somon
Somon afumat
Macrou afumat
Creveți
Crap

Notes